

「肌・心・体」のキレイは自分で磨く
美的
BITEKI
2009年10月23日発行・発売（毎月23日発行・発売） 第9巻第8号通巻104号 平成13年5月22日第3種郵便物認
DECEMBER
12
Book in Book
2009
Xmasコフレ&限定品
トキメキ★コレクション
BITEKI
スキンジュエルシール
付いてます！
冬イベントに★
Xmasまでに
キレイになる！
冬の美活
バイブル
美容のプロ8人の
「私の目力アイテム
これが最強！」
「流す」「ほぐす」で見違える
オイル美容の真実
黒田啓蔵の
スーパー「目力メーク」
メカニズムのすべてを解明！
「細胞スキンケア」最前線
美的.com
携帯待ち受け
無料配信中！
500yen


412
実証。
GRANAS



エスエス製薬
肌
の
代謝
「脂質と肌」。
2つの代謝をたすけます。
睡眠不足や偏った食事で生活リズムが乱れると、
肌あれやにきびが気になってきませんか?
そんな時には「ハイチオールB」
L-システインが肌の代謝をたすけ、
ビタミンB2が脂質の代謝に働き、
気になる肌あれやにきびを緩和するお薬です。
肌あれ・にきびに効くしくみ
肌代謝
L-システイン
代謝
脂質代謝
ビタミンB2
<イメージ図>
新発売
肌あれ・にきび
口内炎
ハイチオールB
HYTHIOL-B
L-システイン+ビタミンB2・B6が
肌と脂質の代謝を改善し
肌あれ・にきびを緩和
100錠
第3類医薬品
肌あれ・にきびの緩和に ハイチオールB
希望小売価格(税込み):40錠 780円 100錠 1,480円
第3類医薬品
お問い合わせ先:エスエス製薬 お客様相談室 0120-028-193 受付時間 9:00-17:30(土、日、祝日を除く) http://www.ssp.co.jp/
OTC 医薬品


脂質の代謝
ハイチオールB
412
気になる肌あれ・にきびの
あたらしいお薬です。
ハイチオールB!

Dior

20歳の時より、いま、美しく。

CAPTURE TOTALE

グローバル エイジング エキスパートからアイケア誕生



ディオール イノベーション：年齢を重ねることにより変化する肌表面のたんぱく質に着目し、内側から溢れるような輝きで素肌を満たすディオール独自の美肌成分「アミノルミン」配合。

キメ・毛穴・乾燥・ハリ感など、年齢がもたらす肌悩みにも、トータルで働きかけるスーパー コンセントレート セラム。パラジウム加工されたアプリケーターによるマッサージとクーリング作用で、肌をすっきりと引き締め、ハリのある[illegible]へ導くアイ トリートメント誕生。

カプチュール トータル N（美容液）30mL 14,175円／50mL 19,425円 アイ R（目元用美容液） 新発売 15mL 10,500円 すべて税込価格



CAPTURE
SHARON STONE. CAPTURE www.dior.com mobile www.dior.com/i お問い合わせ先 03(3239)0618

美的.comへ!

…情報サイト」＝『美的.com』、もうご覧になったでしょうか？
…まに美的.com編集長も自ら記事を書いてます。ぜひチェックを！

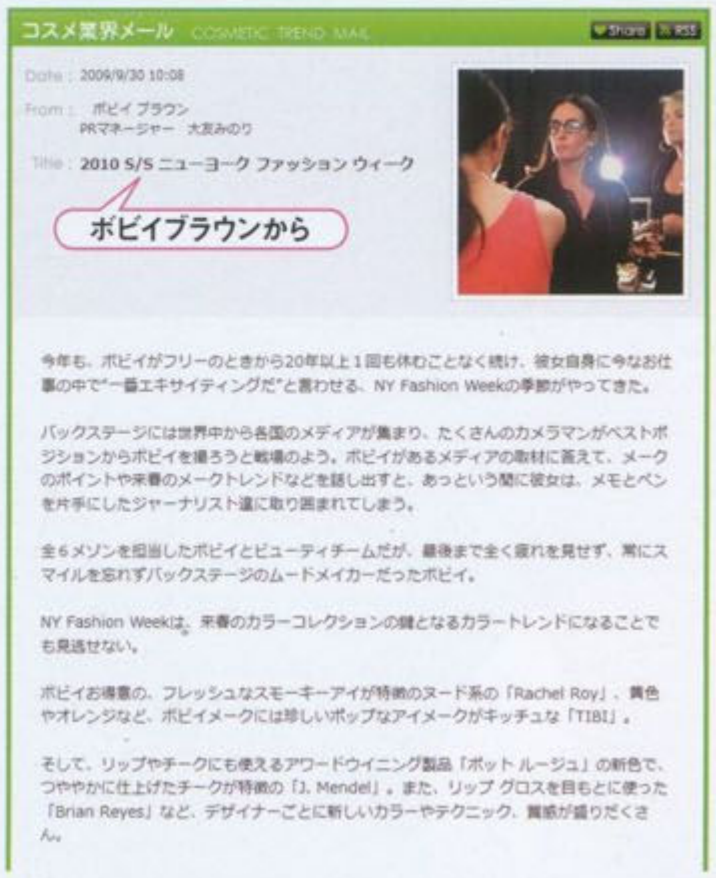
デザイン／TIO（後藤裕二）

ビューティPRのみなさまへ！

今すぐ伝えたい情報を美的.comまでお送りください

私たちメディアに向けて毎日届く、PRの方々からのメールやFAXでのお知らせ…それを、できればそのまま、美的.comのユーザーのみなさんにもお届けしたい…それがこのコーナー。続きが読みたい人は今すぐログイン！

★「コスメ業界メール」は、PRの方からの「生メール」を配信★



コスメ業界メール COSMETIC TREND MAIL

Date：2009/9/30 10:08

From：ボビイ ブラウン
PRマネージャー 大友みのり

Title：2010 S/S ニューヨーク ファッション ウィーク

ボビイブラウンから

今年も、ボビイがフリーのときから20年以上1回も休むことなく続け、彼女自身に今なお仕事の中で"一番エキサイティングだ"と言わせる、NY Fashion Weekの季節がやってきた。

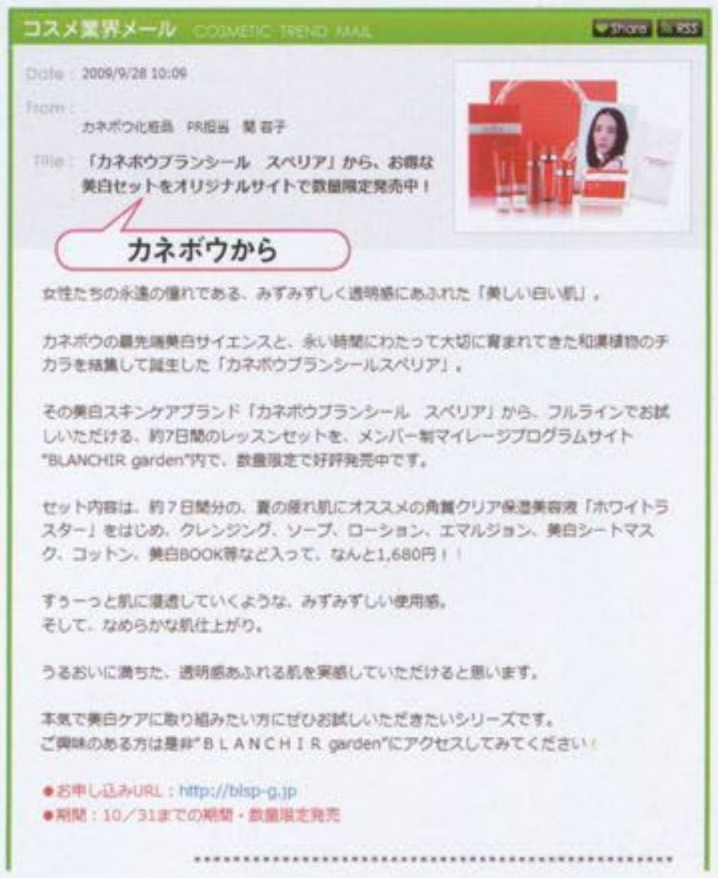
バックステージには世界中から各国のメディアが集まり、たくさんのカメラマンがベストポジションからボビイを撮ろうと戦場のよう。ボビイがあるメディアの取材に答えて、メークのポイントや来春のメークトレンドなどを話し出すと、あっという間に彼女は、メモとペンを片手にしたジャーナリスト達に取り囲まれてしまう。

全6メゾンを担当したボビイとビューティチームだが、最後まで全く疲れを見せず、常にスマイルを忘れずバックステージのムードメイカーだったボビイ。

NY Fashion Weekは、来春のカラーコレクションの鍵となるカラートレンドになることでも見逃せない。

ボビイお得意の、フレッシュなスモーキーアイが特徴のヌード系の「Rachel Roy」、黄色やオレンジなど、ボビイメークには珍しいポップなアイメークがキッチュな「TIBI」。

そして、リップやチークにも使えるアワードウイニング製品「ポット ルージュ」の新色で、つややかに仕上げたチークが特徴の「J. Mendel」。また、リップ グロスを目もとに使った「Brian Reyes」など、デザイナーごとに新しいカラーやテクニック、質感が盛りだくさん。



コスメ業界メール COSMETIC TREND MAIL

Date：2009/9/28 10:09

From：
カネボウ化粧品 PR担当 関 容子

Title：「カネボウブランシール スペリア」から、お得な美白セットをオリジナルサイトで数量限定発売中！

カネボウから

女性たちの永遠の憧れである、みずみずしく透明感にあふれた「美しい白い肌」。

カネボウの最先端美白サイエンスと、永い時間にわたって大切に育まれてきた和漢植物のチカラを結集して誕生した「カネボウブランシールスペリア」。

その美白スキンケアブランド「カネボウブランシール スペリア」から、フルラインでお試しいただける、約7日間のレッスンセットを、メンバー制マイレージプログラムサイト"BLANCHIR garden"内で、数量限定で好評発売中です。

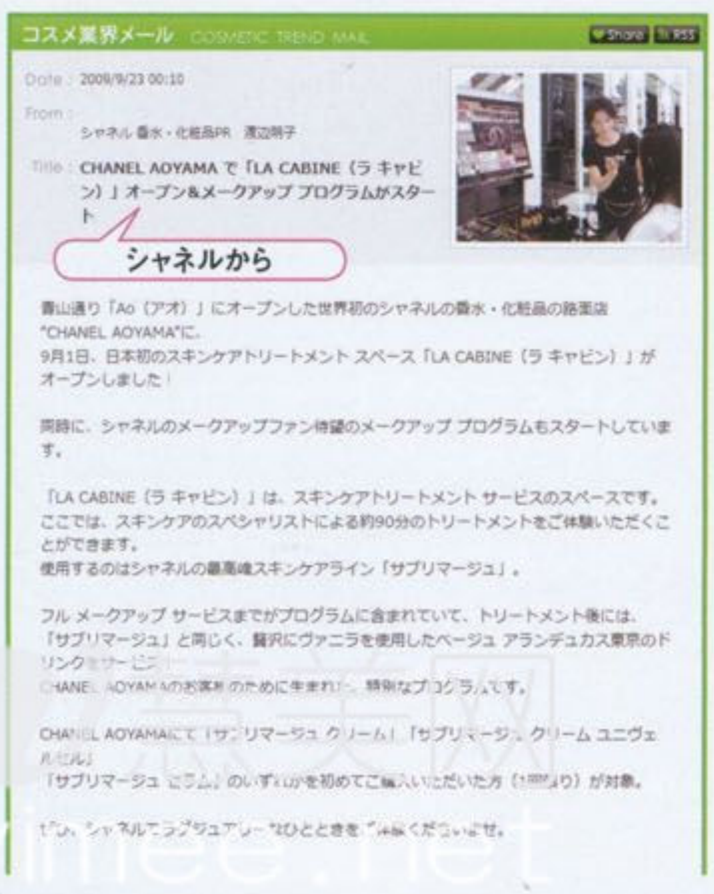
セット内容は、約7日間分の、夏の疲れ肌にオススメの角質クリア保湿美容液「ホワイトラスター」をはじめ、クレンジング、ソープ、ローション、エマルジョン、美白シートマスク、コットン、美白BOOK等など入って、なんと1,680円！！

すぅーっと肌に浸透していくような、みずみずしい使用感。
そして、なめらかな肌仕上がり。

うるおいに満ちた、透明感あふれる肌を実感していただけると思います。

本気で美白ケアに取り組みたい方にぜひお試しいただきたいシリーズです。
ご興味のある方は是非"ＢＬＡＮＣＨＩＲ garden"にアクセスしてみてください！

●お申し込みURL：http://blsp-g.jp
●期間：10／31までの期間・数量限定発売



コスメ業界メール COSMETIC TREND MAIL

Date：2009/9/23 00:10

From：
シャネル 香水・化粧品PR 渡辺朔子

Title：CHANEL AOYAMA で「LA CABINE（ラ キャビン）」オープン&メークアップ プログラムがスタート

シャネルから

青山通り「Ao（アオ）」にオープンした世界初のシャネルの香水・化粧品の路面店"CHANEL AOYAMA"に、
9月1日、日本初のスキンケアトリートメント スペース「LA CABINE（ラ キャビン）」がオープンしました！

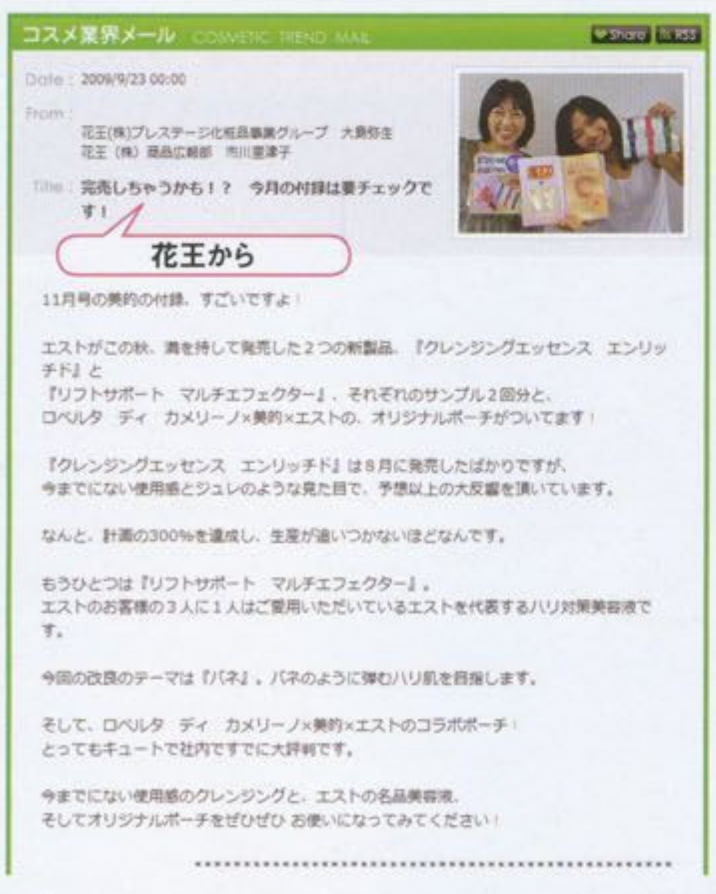
同時に、シャネルのメークアップファン待望のメークアップ プログラムもスタートしています。

「LA CABINE（ラ キャビン）」は、スキンケアトリートメント サービスのスペースです。ここでは、スキンケアのスペシャリストによる約90分のトリートメントをご体験いただくことができます。
使用するのはシャネルの最高峰スキンケアライン「サブリマージュ」。

フル メークアップ サービスまでがプログラムに含まれていて、トリートメント後には、「サブリマージュ」と同じく、贅沢にヴァニラを使用したベージュ アランデュカス東京のドリンクをサービス。
CHANEL AOYAMAのお客様のために生まれた、特別なプログラムです。

CHANEL AOYAMAにて「サブリマージュ クリーム」「サブリマージュ クリーム ユニヴェルセル」
「サブリマージュ セラム」のいずれかを初めてご購入いただいた方（1回限り）が対象。

ぜひ、シャネルでラグジュアリーなひとときをご体験くださいませ。



コスメ業界メール COSMETIC TREND MAIL

Date：2009/9/23 00:00

From：
花王(株)プレステージ化粧品事業グループ 大農弥生
花王（株）商品広報部 市川亜津子

Title：完売しちゃうかも！？ 今月の付録は要チェックです！

花王から

11月号の美的の付録、すごいですよ！

エストがこの秋、満を持して発売した２つの新製品、『クレンジングエッセンス エンリッチド』と
『リフトサポート マルチエフェクター』、それぞれのサンプル２回分と、
ロベルタ ディ カメリーノ×美的×エストの、オリジナルポーチがついてます！

『クレンジングエッセンス エンリッチド』は８月に発売したばかりですが、
今までにない使用感とジュレのような見た目で、予想以上の大反響を頂いています。

なんと、計画の300%を達成し、生産が追いつかないほどなんです。

もうひとつは『リフトサポート マルチエフェクター』。
エストのお客様の３人に１人はご愛用いただいているエストを代表するハリ対策美容液です。

今回の改良のテーマは『バネ』。バネのように弾むハリ肌を目指します。

そして、ロベルタ ディ カメリーノ×美的×エストのコラボポーチ！
とってもキュートで社内ですでに大評判です。

今までにない使用感のクレンジングと、エストの名品美容液。
そしてオリジナルポーチをぜひぜひ お使いになってみてください！

イベントを見にいきませんか？

11/29日 30月 開催！

東京ネイルエキスポ2009 in ビッグサイト

入場チケット
50組100名
プレゼント

11月29日(日)には美的編集長と小悪魔 作家蝶々さんの対談を14時頃から予定！

東京ネイルエキスポはネイルに関する日本最大の展示会です。当日は多くのネイルメーカーが集い、その場で商品を購入することもできます。30日には話題のネイルクイーンも選出され、会場は盛り上がること間違いなしです。

詳細は http://www.nail.or.jp/ をチェック！

このイベントの入場券（前売￥2,000）を抽選で50組100名様にプレゼントします。
郵便ハガキに、住所・氏名・年齢・職業を明記して、〒101-8001 東京都千代田区一ツ橋2-3-1 美的編集部「ネイルエキスポ」係まで。
締め切りは11月10日（当日消印有効）、当選者の発表はチケットの発送をもって代えさせて頂きます。

※雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選した方はこの号の他の懸賞に当選できないことがあります。
※はがきは抽選後直ちに断裁し、6か月を超えて保有することはありません。

毎日新しい美容情報を！ 美的なNEWSは

9月23日にオープンした、「肌・心・体」のキレイを磨くあらゆる事柄をニュース的にお届けする「美
平日数回の記事アップを目指して、日本から世界から、美的レポーターズが情報を発信します。

『美的』本誌読者のみなさまへのお知らせです！

http://biteki.com へアクセスを！

美的.comオープン記念キャンペーンやってます！



極上ホテルステイに至福のエステ、1度は味わってみたい贅沢の極みを、オープン記念のプレゼントに。Yes・Noで応募できる商品が6つの中から決定される、画期的なプレゼントにも、ぜひトライを。

毎月アップされる「ビューティニュース」



今日届いたばかりのイキのいい情報もあれば、情報解禁日まで待つネタも…。ご存知「発表会レポート」も。これは記事第1号、大髙博幸先生からの美的.comユーザーのみなさまへのメッセージです！

読み応えあり！「美的研究室」



ビューティに関するさまざまな事柄を、分析・検証するのが「美的研究室」。ピンクリボン、渡邊季穂さんインタビュー、富士山初登頂レポートなど、最近目立った話題を、掘り下げてお届けします。

発売日カレンダーで新コスメをCheck!

ほぼすべての新商品が、カレンダーの日付からチェックできます。カレンダー下のスクロールバーに、その日発売される商品の写真が並んでいるので、詳しく見たいものをクリック。Xmas限定品リストはFAnetと共同でこちらも全品紹介。ブランド別に一目瞭然（りょうぜん）ですよ！






「7日間」から始まるランコムの科学
肌の真髄にある、若々しさの因子。
動き出す。生まれたての肌の記憶。
世紀の新発見[*1]
GÉNIFIQUE
YOUTH ACTIVATOR
肌は、その真髄から情報を伝達することで、肌表面に重要なタンパク質を作りだします。
そのタンパク質こそが、美しさの源。しかし、加齢とともにその数は減ってしまうのです。
いま、すべての女性たちへ。史上初[*1]の美容液〈ジェニフィック〉、誕生。
若さをつかさどるタンパク質に着目し、ランコム スキンケアを革新。
先進のユース アクティベーター[*2]を駆使し、美しさの源がついに動き出す。
一滴、一滴、肌に生命力が浸透する。まずは7日間、お試しください。
解き放たれる若々しい輝き。このうえなく柔らかいその触れ心地に陶酔する。
記憶の底から呼び覚ます、洗練されたキメ細やかさ。あの肌質感へ。
日本女性の繊細な肌に合わせて、研究・開発・効果テスト。
ジェニフィック［美容液］
新発売　¥10,000（税込価格 ¥10,500）
お問い合わせ　03-6911-8151　オンラインショッピング　pc:www.lancome.jp　mobile:m.lancome.jp
＊1 ランコム内で　＊2 美肌成分
LANCÔME
PARIS
慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com


研究開発10年
LANCÔME
GÉNIFIQUE
ACTIVATEUR DE JEUNESSE
YOUTH ACTIVATOR



Panasonic
ideas for life
季節は乾いても、
私は乾かない。
本格的な乾燥シーズン。冬に向け、日々、肌や髪をとりまく環境が厳しくなるこの季節は、うるおいを見直す大切な時期です。みずみずしい美しさを保ちつづけるために。豊かな水分量の「ナノケア」を、毎日のケアに。
秋の肌へ、髪へ。「ナノケア」で、うるおいエステ。
プラチナ「ナノイー」で
水分チャージ。
New
「ナノイー」と
プラチナスチームで、
うるおいバリア。
イオンスチーマー
EH-SA91
New
寝ながらエステで、
うるおい美肌。
ナイトスチーマー
EH-SA41
New
オフィスで、
自宅で、
どこでもエステ。
デイモイスチャー
EH-SA42
11月発売予定
nanoe
ナノイー美容
ナノケア
Panasonic Beauty
詳しくはパナソニック株式会社 ホームページ
vimee.net
hudie.com

美的 BITEKI
CONTENTS

12
Dec
2009


24


38



デザイン／最上真千子　撮影／資人導（vale.）ヘア＆メーク／中野明海（AIR NOTES）スタイリスト／西野メンコ　モデル／松島 花

マフラー付きニットドレス¥79,300、重ねたグレーのニット¥45,150（サイドフェームジャパン〈ANTEPRIMA〉）パール×ビジューネックレス¥99,750（アオイ〈エリクソン／ビーモン ディ・クラッセ〉）クロスモチーフネックレス¥59,850、ラフダイヤネックレス¥241,500、ピアス¥115,500（MIZUKI）


CLARINS
気になるフェイスラインに、集中ラップ。
頬から顎にかけてのラインが気になる。加齢やライフスタイルにより余分なもの*をため込んだ肌は、顔の印象まで大きく変えてしまいます。クラランスはその事実に着目し、余分なものをラップのように包み込んで洗い流すフェイスライン専用マスクを生み出しました。選び抜かれた植物成分を配合したムースのような集中ラップとクラランス独自のメソッドで。あなたも、引き締まってすっきりした肌に。*汚れなどの老廃物
クラランスの捨てるケアシリーズ
リフト アフィーヌ ラップ
75g 7,350円（税別 7,000円）
CLARINS
PARIS
Lift-Affine
Enveloppement Visage
Shaping Facial Lift Wrap
クラランスとなら、人生はもっと美しい。
www.clarins.jp
お問い合わせ クラランス TEL03-3470-8545

美的 BITEKI
CONTENTS
12 Dec 2009



Book in Book
聖夜を艶やかに彩るコフレ&限定品・珠玉の59ブランドが勢ぞろい！

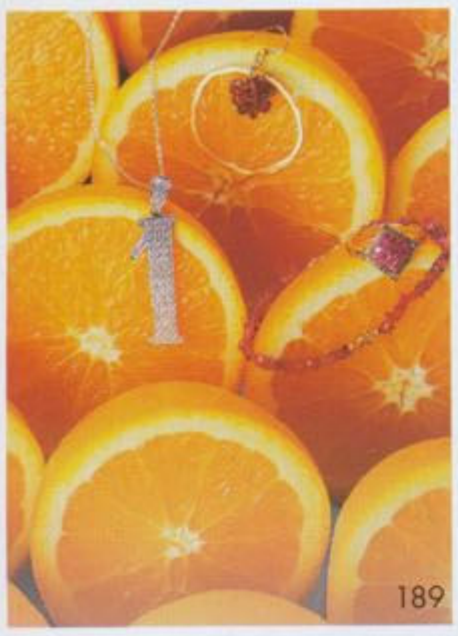
2009Xmas コフレ&限定品 トキメキ★コレクション

プレゼント付き





129



189

BITEKI SERIAL CONTENTS &…

編集部ではライターの積極的な売り込みを歓迎します。
☎03・3230・5519

美的ホームページに今すぐアクセス!!
http://biteki.com

★万一、落丁、乱丁などがありましたら小学館制作局までお送りください。お取り替えします。0120・336・082

●特集内で使用した商品は、税込み表示価格になっています。

目次デザイン／ティオ

そのハリに、バネ〈弾力〉はあるか。

ハリのネットをぱんっとめぐらせ、バネのように弾むハリ。

新開発のハリ付与成分「エラスティカルコンプレックス[*1]」が、
ハリのゆるみ[*2]が気になる肌(角層)の奥底まで浸透。
角質細胞をつなぐようにうるおいがゆきわたり、ぱんっと弾む「ハリのネット[*3]」をめぐらせます。
指先を跳ね返すような弾力感あるハリを、あなたに。

*1 イノンドエキス、ショウキョウエキス(ハリ付与成分)　*2 うるおいが足りず、角層のハリが不足した状態。
*3 美しい肌は、うるおいでみたされ、角質細胞同士がネット状に結ばれています。
ハリ付与成分により、角質細胞がふっくらとし、その一つ一つが「ハリのネット」を形成します。

NEW 誕生　エスト リフトサポート　マルチエフェクター
〈ハリ対策美容液〉30ml 税込 8,400円(本体 8,000円)




蝴蝶网
hudie.com
est
慧美网
vimee.net
あなたに、美しいエナジー。エスト
花王株式会社 ※全国有名百貨店でお求めいただけます。※表示価格は希望小売価格です。 http://www.est-net.jp/

古典 九十二
美容道
大塚ひかり
ニッポンの美意識のルーツをたどる

女医、温泉……。女目線の美容健康志向が、美の決め手

年をとると温泉好きに性差はなくなるようだけれど、美貌に磨きをかける年頃の女には、肌に効く水、湯が必須。しかもその価値観が古から脈々と女のDNAに刻まれてきたとは！だから〝女医〟を国家予算で育成していたのではないか。新政権の医療行政を担う人々にもぜひ知っておいて頂きたい。

画／谷口広樹　デザイン／近江デザイン事務所

このあいだ『出雲国風土記』を読んでいたら、こんな記事があった。

意宇の郡の忌部の神戸の川のほとりに〝出湯〟…温泉…があって、この温泉は潮の干満に応じて海にも陸にもなる海浜に位置し、老若男女が浴びに来て、市場が立つほど賑わっていた。というのも、

〝一たび濯げばすなはち形容端正しく、再び沐すればすなはち万の病悉に除ゆ〟という温泉だったから。そのため、土地の人は〝神の湯〟と呼んでいた。

この温泉は今の「玉造温泉」のことらしいが、一度すすげば美貌になるとは、まさに美人の湯、昔から日本人は温泉に効能を見出していたのね。と感動しつつ、ふと、この記事が書かれたのって女帝の時代ではないか、もしくは女帝を意識して、この記事は書かれたのではないかと思って、調べると、『出雲風土記』が提出されたのは男帝の聖武天皇の御代だが、風土記撰進が命ぜられたのは和銅六年（713年）五月（『続日本紀』巻第六）。案の定、女帝の元明天皇の御代であった。724年までは元明・元正と女帝続きだし、書き手は女帝を意識したのではなかろうか。

『日本書紀』を読んでも『続日本紀』を読んでも、女帝の御代には、男帝の御代には見られない美容関連の記事が、ある。

持統天皇の御代には初の国産おしろいが献上されたり（『日本書紀』巻第三十　692年）、元正天皇の御代には、美人になる霊泉にちなんで元号が「養老」と改められたり（『続日本紀』巻第七　717年）、男帝の時と比べると、明らかに美を意識した記事が多いのだ。

女帝も感激した〝美泉〟

養老改元の詔からは、女帝元正天皇の、美への欲望と、それを叶える泉を発見したことに対する感激ぶりが伝わってくる。717年11月17日、女帝は大極殿に出御して、こう詔する。

「私は今年九月、美濃国不破行宮に行って、逗留すること数日。当耆郡多度山の〝美泉〟を見て、自ら手と顔を洗ったところ、〝皮膚滑らか〟となった。また、痛いところを洗ったところ、痛みが除かれ、傷がすべて治った。私の体には、非常に効果があった。また、一緒にこの泉を飲んだり、浴びたりした者は、ある者は白髪が黒くなり、ある者は禿げた頭髪が再び生え、またある者はぼんやりした目がはっきり見えるようになった。その他の体の不調がすべて皆、治ったのである」

で、女帝は当時の先進国中国の故事を引き、「美泉は非常に縁起のいいしるしであるから」と、〝養老元年〟に改元することの根拠としているのだ。

まぁ、改元するのに都合のいい理由をつけたという見方もできようけれど、それにしてはこの美泉に関する記述が詳しい上、女帝は本気でこの〝美泉〟がお気に召したようで、翌年718年の2月にも、この美濃国の〝醴泉〟に行幸している。

それは今のように効果の高い化粧品もエステもない、千三百年も昔のことだ。〝皮膚が滑らか〟になる泉があれば、女は飛びつくに決まってる。注目すべきは、先の〝神の湯〟といい、美肌に効く水は、必ず病気も癒すと記される点で、体の大半は水分でできている人間にとって、いかに良質の水が大切か、そして「美に効くものは、健康にも効く」という、現代人にとっては常識に近い考えが、真理であるということが改めて思い知らされる。

女帝の時代に著しい進歩を見せる美容

それにしても、持統天皇に国産のおしろいが僧から献上されるなど、女帝の時代には、いかにも女の喜びそうなものを皆が懸命に開発し、その分野で著しい進歩を見せていたことがほうふつとされる。

元正天皇の魅せられた美濃国の〝美泉〟にしても、きっと言上したに違いない。

やはり女帝の斉明天皇の御代には、有間皇子が紀伊国の牟婁温泉に行って、「その地を見ただけで病が癒えた」と報告。天皇は「行ってみたい」と思い、その後、何度か行幸している（『日本書紀』巻第二十六）。

これが男帝だったら鷹だの駿馬だのを献上するところだろうが、女帝の時代は、元正天皇の御代に〝女医〟を養成するための博士が宮中に配されるなど、ひと味違う。〝女医〟とは文字通り女性の医者で、〝官戸〟と呼ばれる、奴婢よりは上、良民よりは下の地位の者の中から、十五歳以上二十五歳未満の頭のいい女性を選び、宮廷内の施設に住まわせ、お産関係のほか、腫瘍や傷の手当て、鍼・灸の知識を伝授、毎月、毎年、試験を受けさせ、七年以内に修了させて女医にするという制度。女医を官費で養成しようというのには、やはり女は女の医師に体を診てもらいたいという女目線の発想があるし、温泉愛好にも見えた美容健康志向は、女の時代ならでは、だろう。

女帝の時代には、文学も躍進している。『古事記』が編纂され、『風土記』の撰進が命ぜられたのは共に元明天皇、『日本書紀』が編纂されたのは元正天皇の御代だ。現存最古の漢詩集の『懐風藻』ができたのも女帝孝謙天皇の御代。

女と文学は相性が良いのか、女帝の御代でこそないものの、『栄花物語』『枕草子』『源氏物語』といった、日本を代表する古典の作者は周知の通り、皆、女で、それら王朝文学の全盛期には、天皇の母方の親族が権力を持ち、女の発言権の強い時代であった。

女の意見が通る時代には、文学界が活性化して、美容と健康法が発達する。もっとも『源氏物語』等を生んだ平安中期に美容法が発達したのは、天皇の外戚が権力をもつ、つまり、天皇さえ生めば一族が繁栄するというわけで、それには「美貌の娘が必要」という発想が強く作用していることもあるのだが、それだけに娘の誕生は、息子の誕生よりも喜ばれ、兄弟が姉妹に召使のようにかしずき世話をしたという、女社会を生むことにもなったのだ。

そんな平安中期に天皇家に献上された『医心方』には、髪や肌を美しくする処方がことこまかに載っていたり、『源氏物語』の少し先輩の『宇津保物語』にも、

「女の子の美貌は〝湯浴むしがら〟…産湯しだい…」

という言葉があって、ここでも「水(湯)」は、美の決め手となっていたりする。いかにいい水を飲み、肌に水分を保つかということは、現代では美と健康の要とされているけれど、千年前の平安貴族、さらに千三百年前の女帝も、「やっぱり大事なのは水だ」と知っていたのである。



おおつか　ひかり／著書に『面白いほどよくわかる源氏物語』(日本文芸社)、『綺麗になる古典美人道』(小社)ほか多数。『源氏物語』全訳をちくま文庫より刊行中。いよいよ、最終巻の第六巻刊行が来年早々に。



CHANEL



MASCARA INIMITABLE

NOIRS OBSCURS MAKEUP COLLECTION

新発売 コレクシオン "レ ヌワール" 艶やかで濃密なブラックの新マスカラをはじめとする、シャネル「黒のコレクシオン」


318072
CHANEL

VITALUMIÈRE ÉCLAT

COMFORT RADIANCE COMPACT MAKEUP . SPF 10

発光と反射。シャネルは、輝きのシナジーへ。

光をあつめて強く輝くフラッシュと、光を美しく拡散させるレフ板の、2つの効果。
独自の〈RLD*コンプレックス〉が、これまでにない光と明るさを肌に注ぎこむファンデーションです。
贅沢に配合されたジャスミンワックス、ラベンダーエキスがもたらす潤いのフォーミュラに包まれ、
疲れを知らない澄んだ心地よさをたたえた、あたらしい輝きの表情へ。

* RLD：ラディアンス ライト ディフュージング

新発売

ヴィタルミエール エクラ コンパクト〈コンパクト ファンデーション SPF10/PA++〉 全8色 各7,875円（本体7,500円）



CHANEL 0120-52-5519 www.chanel.co.jp

THE CHANEL COMPLEXION

輝くシャネルの肌へ

トライアル サンプルで実感してください。

ヴィタルミエール エクラ コンパクトのサンプルをさしあげます。詳しくは、シャネル化粧品コーナーにて。
※品切れの際はご了承ください。



ブルー系の〝ニュアンスブラック〟でどこか品よく

アーティスティックなプリントタンクトップに、クロスのチェーンとパールのネックレスをじゃらづけしたスタイル。'80年代のマドンナを思わせるようなカジュアルなパールの着こなしには、ちょっとバッドガール風の囲み目のダークなアイメークが合います。

「ダークな目元にも軽やかさを出すのが旬。だから、マットな黒で沈み込ませるのではなく、黒っぽい中に色のニュアンスやきらめきが入った深い色＝〝ニュアンスブラック〟を使うと今年らしい目元になります。なかでも、こんなブルー系ブラックなら、ブルーニュアンスが清潔感とエレガントな雰囲気をプラスしてくれるので、バッドガール風でありつつ、上品な印象に」（MICHIRUさん）

チークとリップは血色を感じるベージュピンクでダークアイを和らげて。このバランス感覚が強い目元をキュートなガーリィ風にまとめてくれます。

パールとメークを操って、彩りのある女になる──

長谷川潤×MICHIRUが魅せる

パールネックレスで生まれる NEOエレガンス

この秋冬、パールネックレスはマストアイテムのひとつ。身につけるだけでコーディネートが旬になり、同時にパールのもつ優しい色合いと上品な輝きが、女子である喜びを再認識させてくれます。ただし、パワーウーマンがファッショントレンドの今期は、パールをちょっと辛口につけるのがカギ。ドレスアップの機会も多くなる12月からのシーズン、長谷川潤ちゃんが着こなすパールネックレスの3つのスタイルをよりおしゃれに魅せる、今最もモードなメークを『美的』初登場のメークアップアーティスト・MICHIRUさんに提案してもらいました。

撮影／中川真人(3rd)(人物)、国府 泰(静物)　メーク／MICHIRU for yin and yang(3rd)　ヘア／MATSUKAZ(3rd)　スタイリスト／清水恵子(Image)
モデル／長谷川潤　構成／中尾のぞみ　協力／リーガロイヤルホテル東京



Casual style with pearls

タンクトップにパールをじゃらづけした ロックなスタイルには バッドガール風ダーク・アイで

タンクトップ¥19,950(THE WALL SHOW ROOM〈ココ〉)　レギンス¥39,900(アデライデ〈ザ ロウ〉)　青山店限定ロングパールネックレス¥19,950、2連パールネックレス¥18,900(イラン イラン青山店〈イラン イラン〉)　チェーン×パールネックレス¥51,450(Districs〈ASSAD MOUNSER〉)　スタッズブレスレット¥43,050、ハート形スタッズブレスレット¥37,800(エストネーション六本木ヒルズ店〈チーゴ〉)、イナズマブレスレット¥38,850、ベルト形ブレスレット¥54,600(ミックステープ〈チーゴ〉)



Ladylike style with Pearls

正統派シフォンドレスには赤リップでドラマティックに

クラシカルな装いには ネオ・エレガンスな顔で

口紅がようやく復権した感のある2009年。今こそ、日常的に手軽に真っ赤な口紅を使うべき、とMICHIRUさん。「たとえば、このグレーのシフォンドレス。ふんわりレディライクなドレスに4連のパールチョーカーを合わせたちょっとクラシカルな装いに、淡くてかわいらしいリップを合わせたら、在り来たりで古い感じになってしまいます。けれど、今年らしいパワー[illegible]るような赤いリップを合わせれば、正に旬の顔になります」とMICHIRUさん。艶やかな質感の[illegible]をドラマティ[illegible]と効かせたいか[illegible]見は[illegible]ージュのまぶたに[illegible]ルドのリッ[illegible]ラインで主張し[illegible]す、でも華やかに。ディテールのバランスが新しい、ネオ・エレガンスな女優メークの完成です。



ヴィスコンティの映画みたいに
ドレスアップもメークも抜かりなく。
レディライクなスタイルで
気分を上げて

シルクオー[illegible]ドレス￥231,000（ブラン[illegible]ス〈[illegible]〉）4連パールネックレス￥35,000、ダ[illegible]￥29,000（[illegible]ブティック 南青山）、ピンク[illegible]ーネックレス￥24,150（THE WALL SHOW ROOM〈ティサヤ〉） シューズスタイリスト私物

…ンドトゥース パーカー¥78,75…)ブランドニュース〈ヘン…ニ〉) ブラウス¥98,700(ブランドニュース〈ドゥー…ー〉) パンツ¥25,200(THE WALL SHOW ROOM〈ドロシー…レー〉) ブーティ¥51,450(THE WALL SHOW ROOM〈ループス〉) 斜めがけにしたロングパールネックレス¥294,000(田崎真珠〈TASAKI〉) スカルネックレス¥14,700(Diptrics〈カレン ウォーカー〉) ゴールドナットネックレス¥49,350(THE WALL SHOW ROOM〈ヴォン コットウィッツ〉) スマイルバングル¥19,950、MOMバングル¥19,950、OOPS!バングル¥19,950、ベアチェーン¥47,250(THE WALL SHOW ROOM〈ディサヤ〉) レオパードクラッチ¥61,950(ユーロモーダ〈ポール カ〉)



Mannish style with Pearls

80's なマスキュリンルックには
スキントーンのメークで力強く!



目元にベージュで陰影のみ色づけ
差した赤みが女らしさを添える

肌に溶け込むベージュを駆使して骨格を強調

パワーショルダーのジャケットにサルエル風スキニーパンツの'80年代風なシルエット、全身モノトーンのコーディネートは最新トレンドど真ん中。チェーンネックレスを重ねづけした上から、超ロングのパールを2重にして斜めがけにして、フェミニンなアイテムをあえて外してつけているのがモード気分を盛り上げます。

「こんなマニッシュなルックに合わせたいのは、辛口なベージュのワントーンメーク。眉は太く強めに描き、ベージュチークを斜めにシャープに入れて、メークにも'80年代風のエッセンスを仕込みます。目元もベージュ～ブラウンで陰影をつけるくらいに。ここまで90％のメークは肌に溶け込むベージュで骨格を立たせるのみ。でも、目元の仕上げに赤みを感じるボルドーシャドウを差すのがポイント。ほんの少しの赤みが顔全体に血色とフレッシュ感を与えてくれます。ベージュメークのカッコよさをキープしたまま、残り10％で女らしさを感じさせる、おしゃれ度の高いメークです」（MICHIRUさん）

ークアップアーティスト

MICHIRU Presents

〝パール使いでドレスUP〟のおすすめメークパターン ベスト3

手軽にドレスアップ感を高めてくれるパールネックレス。
パールのスタイリングに合わせたいメークパターンを3つ、
メークアップアーティストのMICHIRUさんに提案してもらいました。
「肌はドレスアップにふさわしく、上品なセミマットでパーフェクトに作り、
目立たせたいパーツのみにキラキラした輝きやツヤ感などを与えて質感を際立たせる
ことが、バランスよくメークを成功させる秘訣です」(MICHIRUさん)



Pattern1



〝ニュアンスブラック〟を使った軽やかで上品なダークアイメーク

「カジュアルスタイルに合わせたとしても、パールは上品さをプラスしてくれます。旬のダークな囲み目メークを作るなら、重くなりすぎずに、軽やかで品を出すように作るのが正解です。真っ黒ではなく、ダークブルーのラメを含んだ〝ニュアンスブラック〟を選んで、どこかエレガントさを感じさせる囲み目を作って。チークやリップは血色を感じるベージュピンクで温かさを出すと、品よくまとまります」

How to Make-up

1 Bの左のウォームベージュをまぶた全体に入れる。2 Iのペンシルで上まぶたの際と下のインサイドにラインを入れ綿棒でぼかす。3 Aの右から2番めのブルーを二重の内側に入れる。目尻のみやや幅広めに。4 Aのいちばん右のネイビーで上下にシャドウラインを。5 Aのいちばん左のシルバーを3に重ねて二重の内側に、目尻のみ幅広く。6 Hのマスカラを上下たっぷり。7 Eを全色混ぜ、顔の高い部分のハイライトに。8 Dのコーラルチークをふわっと丸く入れる。9 Fのハニーベージュの口紅をつけた上からGのグロスを重ねる。10 Cのネイルをつけ完成。

Aジルスチュアート イルミナンス アイズ 08 ¥5,250 B NARS デュオアイシャドー 3077 SILK ROAD ¥4,410 Cシャネル ヴェルニ 499 ¥3,045 Dシャネル ジュ コントゥラスト 58 ¥5,565 E資生堂 クレ・ド・ポー ボーテ パレット ヴィンテージ ¥12,600(11月21日限定発売) F資生堂 インテグレート アクアクリーミールージュ PK308 ¥1,575(編集部調べ) G THREE グラム タッチ リップグロス 12 ¥2,940 Hジョルジオ アルマーニ アイズ トゥ キル 1 ¥4,410 I M・A・C ソフトスパークルアイペンシル ナイトスカイ ¥2,310(11月5日限定発売)

Pattern2





艶やかなレッドリップが主役の レディライクメーク

「今年、パーティなどでドレスアップするときぜひ取り入れてほしいのが真っ赤なリップメーク。ラッカータイプの艶やかな赤を唇にまとって、後は淡くまとめ、女優風にシャープに入れたアイラインもメタリックゴールドで強さを和らげます。隠れポイントは眉下に入れたマットホワイトのアイシャドウ。澄んだ白がまぶたにあることで赤のリップを引き立てつつ、ホワイトパールとリンクしてよりおしゃれ感が出ます」

How to Make-up

1Aのマットホワイトのアイシャドウをアイホールより上、眉下全体に入れる。2Cの右上のベージュをアイホール全体に。3Cの左下のミドルブラウンを上まぶたの際と、アイホールの目頭側と目尻側の影になる部分、下の目尻1/3に入れる。4Bの左のブラックで上まぶたの際に太めにラインを描き、目尻は切れ長にスッと抜く。54が乾いたらBの右のゴールドのラインを重ねる。6マスカラはDで上のまつげは黒、下はゴールドに。7チークはEを全色混ぜて頬にふわっと幅広に入れ、明るいピンクのニュアンスに。8リップはFを輪郭に沿ってつけて完成。

A資生堂 ルミナイジング サテンアイカラー WT907 ¥3,150 Bボビイ ブラウン ゴールドストーン ロングウェア アイ パレット ¥6,300（10月29日限定発売） Cゲラン ラディアント シャドウ カラー パレット 407 ¥8,085（11月27日限定発売） Dゲラン ルデュウ 12 ¥5,145（11月6日限定発売） Eパルファム ジバンシイ ル プリズム 82 ¥6,300 Fシャネル ルージュ アリュール ラック 75 ¥4,305（10月30日発売）

Pattern3





[illegible]ジュのワントーンに ま[illegible]シュメーク

「パンツスタイルにパールを合わせてスタイリッシュに見せたいときは、ベージュの[illegible]ークを。9割を[illegible]でまとめ骨格を立たせてマニッシュに作ったら、まぶたにボルドーのアイシャドウで赤みを差し、ほんの少しだけ女らしさを加えるとほかの部分のかっこよさが引き立ちます。日本人は黄み肌なのでオールベージュのメークはくすんでしまいがちですが、この赤みがフレッシュに見せ、成功へ導きます」

How to Make-up

1Aの右上のベージュをアイホールに入れる。2Aの右下のボルドーで目頭側と目尻側のアイホールの丸みの影になる部分につけ、立体感を強調する。3Aの左下のブラウンで上下にシャドウラインを引く。4Cのパープルラメのマスカラを上下のまつげに。5Bのアイブロウライナーでストレートで太めの眉を描く。6チークはDのブロンズカラーを頬骨の下に入れて骨格を立たせ、パールベージュを頬骨の高いところに入れて立体感を出す。7Fのパールベージュのリップを塗った上に、Eの同系色のグロスを重ねて完成。

Aランコム オンブルアプソリュ パレット 203 ¥6,930（10月30日限定発売） B資生堂 ナチュラル アイブローペンシル BK602 ¥2,100 C資生堂 マキアージュ フルビジョン マスカラ ブリリアントグリッター 66 ¥2,415（11月21日限定発売 編集部調べ） D THREE シマリング グロー デュオ 02 ¥4,725 Eジョルジオ アルマーニ リップシマー 61 ¥3,675（10月23日限定発売） Fジョルジオ アルマーニ アルマーニ シルク 94 ¥4,725（10月23日限定発売）

UPするためのコスメ5

パールに似合うメークを作るコスメはまだまだいっぱい。
パールメークに合わせたいアイシャドウやリップから
クリスマスの限定コスメやコフレまで、5つのカテゴリーでご紹介します。

2 RED LIP

日常を一気に ドラマティックな一場面に変える トゥルーレッドの唇

パーティや外出などイベントが急増するこれからの季節、赤のリップはひとつもっておくと◎。ヘレナのゴールド×レッドのキラキラグロスから、アディクションのこれぞ真紅代表といえる赤のリップ、透明感のある上品な発色のエレガンス…。つけるだけで、女性をその場の主人公にしてくれ、日常をドラマティックに演出してくれるアイテムです。

Dヘレナ ルビンスタイン ウォンテッド ステラーーズ グロス 59 ¥3,468(12月1日限定発売)　Eアディクション ビューティ リップスティック 001C ¥2,940　Fエレガンス スパイスショット ルージュ 07 ¥4,725(11月18日発売)

1 BLACKISH EYES

真っ黒より優しさと 透明感を与えてくれる 〝ニュアンスブラック・アイ〟

ダークな目元は今季も注目ですが、黒より黒同等の深さがありながら、色やきらめきのニュアンスが入ったディープな〝ニュアンスブラック〟が断然、旬です。クロームメタルの輝きが入った限定カラーのエスティやブルーのピグメント配合のアディクションのアイシャドウ、ブルーグリーンニュアンスの入ったシャネルのアイライナーなどがおすすめ。

Aアディクション ビューティ アイシャドウ 021ME ¥2,100　Bエスティ ローダー ピュア カラー アイシャドウ 0L チャコールメタリック ¥3,150(限定発売中)　Cシャネル ラ リンニュ ドゥ シャネル セラドン-ラメ ¥6,930(11月20日限定発売)



3 BORDEAUX EYE SHADOW

マスキュリンなスキントーンメークに 女らしさを添えるボルドーシャドウ

ベージュのワントーンメークを作ったときに、女らしい華やかさをプラスオンしてくれるのが赤みのあるボルドーカラーのアイシャドウ。赤みがありブラウンに近い[illegible]や葡萄色に近いアルマーニ、やや落ち着いたトーン[illegible]など。パール感が強すぎず、透けるような[illegible]のものをセレクトするのが辛口に[illegible]コツ。

G資生堂 [illegible] ソロ 10[illegible] ¥[illegible],990　H[illegible] マエストロ アイシャドウ 24 ¥3,990(限定発売中)　I THREE プレスド カラー ヴェール フォー アイズ 14 ¥2,940

パールStyleをグレード



4 LIMITED EDITION ITEM

もっているだけで 気分も女度もアガる!! クリスマス限定コスメ

パールネックレスでドレスアップして外出するときに一緒にもっていきたいのが可愛くてたまらない限定コスメ。パールパウダーとアイシャドウがセットされ、アールデコ調の装飾が美しいアルマーニの限定パレット、ディオール×スワロフスキーのコラボレーションで52個ものクリスタルがちりばめられたディオールのリップ パレット ペンダント、ハンドバッグのタグからインスピレーションを受けたサンローランのアイ＆リップパレット…どれも見るだけでアガる！ 見目麗しい気分上昇コスメです。

Jジョルジオ アルマーニ アール デコ コレクション クリスタルパレット ￥12,600(限定発売中) Kイヴ・サンローラン ボーテ ユア ラブリー パレット フォーリップ フォーアイズ 各￥8,400(10月30日限定発売) Lパルファン・クリスチャン・ディオール クリスタル ボレアル(クリスタル グロス ジュエル)251 ￥9,975(11月6日限定発売)



5 CHRISTMAS COFFRE

12～1月のイベントシーズンを 丸ごとおまかせできる名品コフレ

限定コスメと並んで、毎年どれにするか迷ってしまうのが限定コフレ。ピンクのアイカラーとフェイスカラーのセットでふんわりキュートなメークが作れるポール＆ジョー、重なり合う澄んだホワイトの光で月の光に照らされたようなメークを作るルナソル、ベージュのピグメントにブラウンのアイライナーでスキントーンのメークが作れるM・A・Cなど…。トータルにメークができ、いつものメークをイベント用に格上げしてくれるコフレをゲットして、パールのスタイルもよりブラッシュアップさせて。

Mポール＆ジョー ハイライティング パウダー ＆ パール パウダー セット 002 ￥7,140(ハイライティング パウダー 002、パールパウダー 002、オリジナルポーチ入り／12月4日限定発売) N M・A・C アラカザム！ チョコレート アイ バッグ ￥6,090(ピグメント メロン、フルイッドライン リッチ グラウンド、#209SEアイライナー ブラシ、ズーム ラッシュ ズーム ブラック入り／11月19日限定発売) Oカネボウ化粧品 ルナソル パーティコフレ 2009 ￥6,825(ライティングフォーアイズ EX05、ジェミネイトライナー EX03、フルグラマーグロスN EX11、シャイニングパウダーN EX03、オリジナルポーチ入り／11月14日限定発売)





●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226～227ページにあります。

撮影／資人導(vale.／人物)、恩田はるみ(静物)
ヘア＆メーク／中野明海(AIR NOTES)
スタイリスト／後藤仁子　モデル／松島 花
デザイン／最上真千子
ドキュメント写真・構成／深澤 彩(本誌)

撮影現場に潜入！
使用コスメから
メーク法まで教えます！

表紙写真
メーキングレポート

Making Report

今月のアーティスト

中野明海さん



その人本来の魅力を芯から引き出すキュートなメークが大評判。女優やタレントからの指名も多く、幅広い分野で活躍中。著書に『大人の赤ちゃん肌メイク』(扶桑社) など。

優しいカラーが支え合う、温かなハッピーメーク！



Cover Photo Other Version

Document Photo

中野さんお得意の〝赤ちゃん肌〟ベースメークで、ぷるぷる、ふわふわの美肌に仕上げます。





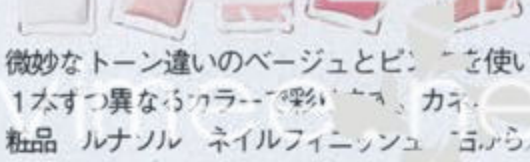
ポーズや表情を模索中。くるくると多彩な表情を見せるモデル・花ちゃんに一同脱帽。



モニターでチェック。「どれもかわいすぎて選べない！」とスタッフ間の話し合いも白熱。



表紙の写真では残念ながら隠れてしまいましたが、実はネイルもキュートなんです。



微妙なトーン違いのベージュとピン　を使い、1本ずつ異なるカラー　　　　カネ　　粧品　ルナソル　ネイルフィニッシュ　　34・35・41・40・39　各¥1,57





ベーシックカラーのハーモニーが魅力

今月の表紙モデルは、表紙初登場の松島花ちゃん。今月のテーマ〝美活(※)でキレイになろう〟を体現する華やかな笑顔が魅力です。それを支えるメークは、ブラウンやベージュといったベーシックカラーが主役。「肌なじみのよいカラーを使いつつも、ひとつひとつをしっかりと濃厚に入れることで、それぞれの色が主張し合い、支え合って印象的なメークに仕上がります」と中野さん。さらに、すべてのカラーが主張しても決して浮かないのは、丁寧にぼかし、重ねるというひと手間があってこそのもの。「たとえばチークひとつをとっても、単色でグラデーションを作るのではなく、サイドに濃淡のあるカラーを入れて立体感を出してから透明感のあるコーラル系カラーを重ねる。このひと手間で肌の透明感やチークの発色が際立ち、ピュアな印象に仕上がります」(中野さん)

丁寧に彩られた、温かなハッピーフェース。これこそが、時代が求める〝大人かわいい〟顔の代表といえそうです。

How to Make-up

〈EYE〉①目元全体に**B**をのせる。②**D**の上で、上まぶたのインサイドと際にラインを引いてぼかし、さらに**C**を重ねてぼかす。③上まぶたの目尻と下まぶた全体に**A-a**をのせてぼかし、**A-b**を目頭にふんわりとのせる。④まつげはボリュームタイプの**E**で仕上げる。〈CHEEK〉①**F**をフェースラインに沿ってのせる。②頬骨の高いところと目の下に**G**を重ねる。〈LIP〉**H**を唇全体に丁寧に塗り、**I**を重ねる。



Aカネボウ化粧品　キッカ　エンスローリング パウダーアイシャドウ　35　¥7,350　**B**資生堂インターナショナル SHISEIDO　ルミナイジング サテンアイカラー　BE701　¥3,150　**C**THREE　プレスド カラー ヴェール フォーアイズ　20　¥2,940　**D**カネボウ化粧品　ルナソル　コントラスティングWアイライナー　04　¥2,625　**E**パルファン・クリスチャン・ディオール　マスカラ ディオールショウ アイコニック エクストレム　No.090　¥4,305　**F**シャネル　レ ティサージュ　50　¥6,090　**G**THREE　カラー ヴェール フォー チークス　03　¥3,150　**H**カネボウ化粧品　ラヴーシュカ　ジュエリップスN（シャイニー）　EE-1　¥1,050（11月1日発売／編集部調べ）　**I**ポール＆ジョー　リップ ラッカー　03　¥2,940（11月6日発売）

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226～227ページにあります。

※「美活」は資生堂 リバイタル グラナスのデビューキャッチフレーズです。P88～の特集も合わせてご覧ください。

名品には理由がある
"数字が語る"コスメ 美Story
24 連載

コスメデコルテ　化粧液

Data **17**年

発売されてから現在までの年数



現在までの累計売り上げ350万本。その実力は世代を超えて愛され続ける

多重層リポソームの内側に水分を包み込んだ特殊なカプセルを採用した美容液。うるおいが深く浸透し、長時間持続する。洗顔直後、化粧水の前に使うのが特徴。コスメデコルテ 化粧液 40㎖ ¥10,500

History

1970 "コスメデコルテ"デビュー



あらゆる意味での最高峰ライン＝最高の品質とサービスを目指して誕生。コーセーの高級ラインとしての出発だった。スキンケア、ベースメークアイテムを含む全11品を発売。当初は大がかりな広告はいっさい行っておらず、限られた店舗での対面販売しかしていなかった。

'90 "コスメデコルテ　AQ"シリーズ誕生



コスメデコルテの中でもさらなる究極のラインを目指し、"ＡＱ　シリーズ"が誕生。"ＡＱ"とは"永久"とAbsolute（究極）Quality（品質）の頭文字をかけたもの。素材も成分も最高峰のものを採用した、究極のシリーズ。
↗この10年後には、コスメデコルテ30周年を記念して"ＡＱクリーム ミリオリティ"を発売。品質の高さ、価格の設定が話題に。同 ＡＱ クリーム ミリオリティ 45g ¥94,500

'92 「コスメデコルテ 化粧液」発売

2004 代表アイテムのひとつ、美白美容液誕生



'97年に初代の美白ライン「ホワイトサイエンス」を発売していたが、さらなる美白ニーズに応えるため、より深いシミケアに特化した美白美容液"ホワイトロジスト"を発売する。
→'07年には、シミに高い効果があるとされる美白有効成分"コウジ酸"を配合してリニューアル。同 ホワイトロジスト スポッツ コンセントレイション 25㎖ ¥12,600

'09 「AQ　ミリオリティ インテンシブクリーム」発売



さらなる美肌＆エイジングケア効果を追求し、30種もの美容成分を配合したクリームが今季登場。その効果もさることながら、自信の現れともいえる価格設定にもオドロキ！
←肌にダイレクトにハリを与える最新成分を採用している。同 ＡＱ ミリオリティ インテンシブクリーム 45g ¥126,000

ファンを増やし続けているのは"真の実力"があればこそ

いまや"コスメデコルテ"の代名詞ともなったこの美容液。その由来はなんと25年も前にさかのぼる。ひとりの研究員が「細胞の器官に関する講演会」にたまたま出かけ、そこで出合ったのが"リポソーム"という処方技術。直径わずか0・1μのカプセルの中に、幾重にもカプセルが重なっているその構造は、とても大きな衝撃だった。

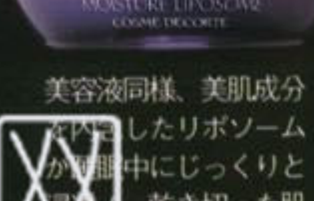
当時は主に薬剤向けだったこの処方をなんとか化粧品に応用できないか――研究が重ねられ、8年の月日を経て誕生したのがこの美容液。わずか0・1μの粒子の中は、保湿効果に優れたリン脂質の膜が玉ねぎ状に重なっており、さらに各層には美容成分が抱き込まれている。カプセルが1枚ずつ膜を脱ぎ捨てるように肌に浸透するため、奥の奥までうるおいを届けられるという仕組みだ。

そして'92年、いよいよ発売。「確実なうるおい効果がある！」と評判を呼んで大ヒット。その勢いは今も衰えていない。激動するコスメ市場の中で、17年間1度もリニューアルしていないにもかかわらず、ファンを増やし続けているという"真の実力者"である。

名品 Side Story

もっとしっとりしたい！　という声に応えて登場

美容液発売から10年を経て、「クリームも作って[illegible]」という声に応えて、02年に登場したのがこのクリーム。多重層リポソームの採用はもちろん、油分を抱え込む構造を採用し、肌をうるおいの膜で覆う効果を発揮する。美容液とコンビで使えば、さらに肌しっとり。



美容液同様、美肌成分を内包したリポソームが[illegible]中にじっくりと[illegible]。乾き切った肌でも翌朝はしっとり＆[illegible]かな手応えを実感できる。同 ML クリーム 50g ¥10,500

撮影／戸田嘉昭　スタイリスト／高橋尚美　デザイン／大山万里子　構成／蒲沼みほ（本誌）

 ●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226〜227ページにあります。


CLINIQUE
youth surge night
age decelerating night moisturizer
anti-rides hydratant nuit
dry combination / sèche à mixte
蝴蝶网
hudie.com
vimee.net

寒いけど華やぎたい冬、
欲しいのは上品・知的で印象的な(新)目力！

冬こそ！
目力UP↗
1

黒田啓蔵のスーパー「目力メーク」詳細プロセス34

誰もが欲しいと願う力、「目力」。一瞬で惹きつけ、永遠に記憶に残る――そんな上品かつ印象的なアイメークは、女性みんなの憧れ。デイリーもスペシャルな日も、〝眼差しで魅せる女〟になるために、上品メークの天才・黒田さんのテクニックを、スーパー丁寧にお見せします！

撮影／八木 淳(vale.／人物)、恩田はるみ(静物)　ヘア&メーク／黒田啓蔵(Three Peace)　スタイリスト／後藤仁子(人物)
モデル／田中 玲　デザイン／最上真千子　構成／深澤 彩(本誌)

「盛るだけのメークはもう卒業！目の形を際立たせるメークが理想です」――黒田啓蔵

〝目力〟という奇妙な響きをもった言葉が登場したのはもう10年近く前のこと。その言葉が浸透するにつれ、私たちのアイメークへの関心も軒並み高まりました。それは、アイシャドウ、アイライナー、マスカラ、つけまつげなど、ポイントメークの中でも目周りのアイテムがダントツに豊富であることからもうかがえます。

目力のあるメークというと、あれもこれも重ねて存在感を出して…とつい考えてしまいますが、「色やラインが突出せずに、その人自身の目の形や魅力が自然に際立つ。それこそが今求められる目力メークではないでしょうか」と黒田さん。

アイラインだけが目立ったり、まつげだけに存在感があったり…それは本当の目力とはいえないはず。なぜならそれはアイテムが目立っているだけで、目元そのものに力があるわけではないから。

自身のパーツを生かし、それを最大限に際立たせるメークこそが、今私たちが目指すべき新・目力。数々の女性の目元を彩ってきた巨匠・黒田啓蔵さんのテクニックで、この冬は誰よりも〝目力のある女〟を目指しましょう！

ヘア&メークアップアーティスト
黒田啓蔵さん
Three Peace所属。華やかでエレガントなメークで女優やタレントからの信頼も厚い。上品かつ印象的なアイメークは本誌でも大人気。





 ニット、ピアス／P.45と同じ

メーク
クを大公開

まずは下準備！ポイントはふたつ





Point2
肌のトーンをそろえておく

目周りはどうしてもくすみやすいので、専用のベースで色ムラをはらい、明るめのワントーンにそろえておきましょう。明るすぎると腫れぼったく見えてしまうので、元の肌より"やや明るい"くらいの色を選んで。ポール＆ジョー アイカラー プライマー 02 ¥2,940

Point1
眉は基本的に描かない

眉もアイメークの一部と考え、バランスをとるため最後に描くのが黒田流。ただ、元の眉があまり生えていない人は、先に軽く描いておくとバランス◎（写真くらいあればOK）。

---

4 "ラインは内から、ペンシルから、がお約束





シャドウを半分仕上げたらアイラインです。順番は、ペンシル→リキッド、インサイド→際と覚えて。まぶたを指で持ち上げ、まつげの下から間を埋めるように。エレガンス ステラナイト アイライナー 01 ¥4,200（11月28日発売）

↓

5 目を閉じて際にペンシルラインを



続いてまぶたをギリギリまで閉じ、上からラインを引きます。まつげを挟むように上下の2方向から描くことでまつげの根元とラインが一体化し、ナチュラルな仕上がりに。軽く色をのせる、くらいの感覚で。

↓

6 リキッドラインもインサイドから





ペンシルのラインをなぞるように、同じくインサイドからリキッドラインを。ひと筆で描こうとせず、小刻みに筆を動かしたほうが自然に仕上がります。カネボウ化粧品 ケイト スーパーシャープライナーN BK-1 ¥1,050

↓

7 仕上げのラインは目尻を気持ち長めに



まぶたを軽く持ち上げて、インサイドのラインに重ねるように。目尻はすっと流すように気持ち長めに描くとキレイ。先にペンシルで軽く色をのせているので、ラインのみが悪目立ちする心配もなし。

Step 1 陰影を作る

アイシャドウ
アイライナー

1 パレットの"ベースカラー"で全体を明るく





「濃淡のグラデーションによる4色パレットがやはり使いやすい」と黒田さん。まずはいちばん明るい、通称・ベースカラーを目の際から眉下まで全体に。ゲラン ラディアント シャドウ カラーパレット No.441 ¥8,085

2 アイホールに"中間色"を





続けて2番めに明るい色をアイホール全体に重ねます。1との差がはっきり出ないよう、外側に向かうほど心もち軽くのせて。

↓

3 下まぶたの目尻にも同じカラーを

下まぶたも同時進行！





上まぶたのみを先に仕上げず、上まぶたと下まぶたを交互に彩ることが、自然でバランスのとれた陰影の秘密。下まぶたの目尻1/2に2と同じ中間色をふんわりと。

黒田さん厳選
目力アイライナー



A「極細の毛先は、まつげの間を埋めるのにピッタリ」。カネボウ化粧品 ケイト スーパーシャープライナーN BK-1 ¥1,050 B「芯がすごく軟らかいので描きやすく、ぼかしもキレイに仕上がります」 資生堂インターナショナル SHISEIDO スムージング アイライナーペンシル BK901 ¥2,310 C「平面や先の使い分けでインサイドも際も描きやすい」 エレガンス ステラナイト アイライナー 01 ¥4,200（11月18日発売） D「コシのある筆先は小刻みに動かしやすく◎」 エレガンス アイライナー パーフェクト BK10 ¥3,885（11月18日発売） E「均一なラインが描きにくいという人は、このような平筆タイプもおすすめです」 花王 オーブ クチュール デザイニングリキッドアイライナー BK711 ¥3,150 F「スムースな描き心地とフィット感が優秀」 RMK インジーニアス ペンシルアイライナー 01 ¥2,625

少しのコツで
いつものメークが見違える！

黒田流・目力全テクニッ



A「温かみのあるカラーと、肌に溶け込むような質感がキレイ。重ねるほどに深みが増します」 ゲラン ラディアント シャドウ カラーパレット No.441 ¥8,085 B「フェミニンなピンクもモーヴと合わせるとぐっと深みが出ます」 ランコム カラー フォーカス パレット キャトル オンブル ¥6,930（10月30日限定発売） C「今季はカーキもおすすめ。パールの輝きがキレイ」 カネボウ化粧品 ルナソル スターシャワーアイズ 02 ¥5,250 D「文句なしに使いやすいベーシックなグラデに、ぬれたような輝きがマッチ」 パルファン・クリスチャン・ディオール ホリデイ コレクション アイパレット ¥6,825（10月30日限定発売）

黒田さん厳選
目力アイシャドウ

教えて黒田さん！

Q 一重、奥二重さんはどうのせる？

A 基本的に変わりません

〝締め色は二重の幅に〟という先入観に対し、「必ずしもそうではない」と黒田さん。「締め色はラインをなじませ、自然な深みを出すもの。一重も奥二重ものせ方は変わりません。〝私は一重だから〟と線引きをせずに、〝二重の幅〟というのは際から2㎜くらいととらえればいいんですよ」

8 下まぶたラインは目尻1/3のみ



下まぶたは目尻から1/3程度にペンシルでラインを。これもまつげとまつげの間を軽く埋めるくらいの気持ちで、ペンシルを小刻みに動かしながら描きましょう。

9 〝締め色〟シャドウはラインのなじませ役





〝締め色〟と呼ばれる、パレットの中でいちばんダークな色はその名のとおり、グラデーションをぎゅっと引き締めるもの。細いチップにとり、4〜7で描いたラインをぼかすように、ラインよりやや広めに重ねて。ラインをシャドウで挟むことでラインの突出感を抑えます。

10 さらにぼかしてナチュラルな陰影に





さらに自然な陰影を作るために、締め色よりワンランク明るい〝シャドウカラー〟を9より広めに重ねて。明るいシャドウグラデ→ライン→濃いシャドウの順で重ねることで、ナチュラルかつ印象的に仕上がります。

11 下まぶたももちろん〝締め色〟を重ねて





上まぶたと同じく、下まぶたにも自然な陰影をつけたいところ。締め色をブラシにとり、目尻のラインに重ねます。下まぶたはラインも軽めなので、ブラシを使ってふんわりとのせるのが◎。

12 下まぶた全体をふっくらと明るく





ベースカラーを下まぶた全体に重ねます。締め色をなじませて目頭から目尻にかけて自然なグラデーションを作りつつ、下まぶた全体を明るくふっくらと見せる効果も。

13 綿棒でなじませて肌に溶け込ませる



さらにここでプロのひと手間を発見！ 何もついていない綿棒で下まぶたの目頭から目尻までを優しくなでて、肌に溶け込ませるようにぼかします。シャドウが肌になじみ、目の形を自然に際立たせる効果が。

19 下まつげも同じく一気に



下まつげも下地と同様、ブラシを横に持って一気にとかし塗ります。下まつげは細い分くっつきやすいので、まつげをとかしてばらすように。

20 コームでとかしてさらに繊細に



マスカラが乾く前にコームでまつげをとかし、些細なダマも逃さずオフ。もともとダマを作らないように仕上げているので、簡単に軽くとかす程度でOK。

教えて黒田さん！

Q とかすと繊維が取れちゃう…

A 最初からダマを作らないように

ダマを取った分重ねづけするとまたダマに…。そんな負のスパイラル、どうしたら？「1度ダマができると難しいので、最初からダマを作らないよう、ちまちまと塗らないことがいちばん」

21 下まぶたもとかしましょう



ダマが目立ちやすい下まつげにもコームを。まつげの上からコームをかぶせるのではなく、まつげを下からすくい上げるようにとかすのがコツ。まぶたにマスカラがつきにくく、キレイに仕上がります。

Step2 まつげを彩る

ビューラー
マスカラ

16 下地は横持ちでぐっと塗り上げる



ボリュームと長さを出すために、下地使いはマスト。ブラシをジグザグと小刻みに動かすのではなく、根元から毛先まで一気に塗り上げるのがポイント。ガードがあればまぶたにつく心配もないし、とかしながら塗ることができるので、1度塗りでたっぷり液がつきます。RMK エクストラ ディープ Wマスカラ 01 ￥4,200

教えて黒田さん！

Q ダマになっちゃうのが悩みです…

A 一気に塗れば大丈夫

「何度も重ねるとダマになりやすいので、ガードを使い、1度でしっかり塗ってしまえば大丈夫です。後は、ブラシの縦使いはたっぷりつく反面ダマになりやすいので基本的に横使いで」

17 下まつげにも下地をオン



下まつげも上と同様、根元にガードを押し込むように当てて、根元から一気に横塗り。下まつげはついブラシを縦使いしがちですが、〝ヒジキまつげ〟になりやすいので横使いがおすすめです。

18 マスカラもとかし上げるように



マスカラも下地と同じように、根元から一気に塗っていきます。ガードとブラシでまつげを挟むイメージで上に向かって。ダマになりにくい、カールが落ちにくい、素早く仕上がる、と黒田流はメリットずくめ。

14 まつげを上げなきゃ始まらない！

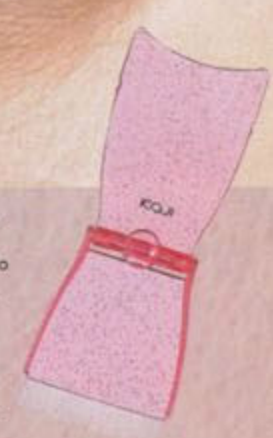
まつげメークはビューラーによるカールアップからスタート。ビューラー使いのコツは力加減。根元が最も強く、毛先に向かって徐々に軽く力を入れると、くるんとキレイなカールが完成。資生堂インターナショナル SHISEIDO アイラッシュカーラー ￥1,050





15 マスカラの前にまぶたをガード





カールしたまつげにマスカラを塗ると、まぶたにマスカラ液がついてしまいメークが台無し…。でも黒田流なら心配ご無用。まぶた全体を包み込む〝マスカラガード〟を使います。根元からしっかり塗れるように、まつげの生え際にぐっと押し込んで。コージー本舗 マスカラプロテクター＆コーム ￥525

教えて黒田さん！

Q 専用アイテムがないときは？

A 名刺サイズのカードで代用できます

「文房具店などで売っている名刺サイズの厚紙でも充分代用できますよ」と黒田さん。実際黒田さんもカードをよく使うそう。「まぶたのカーブに合わせてカードを曲げて使って」

25 下まつげもホットビューラーで広げて



下まつげもホットビューラーで仕上げを。まつげを上下に広げることによってパーツ自体の面積が広がって見え、目元の印象が強まるので、ぜひこのひと手間をプラスして。

26 "く"囲みハイライトで目鼻立ちにメリハリを







目頭の先端を"く"の字で囲むように、目頭の上の部分から下まぶたの目頭までホワイトパールのシャドウをのせます。目頭に光を集めることで鼻すじとのコントラストがつき、メリハリのある目元に。カネボウ化粧品　コフレドール　アイカラー　WT-09　¥1,050（編集部調べ）

27 指でぼかして自然な輝きに



ノーズシャドウ効果もある目頭ハイライト。これをさらにナチュラルに見せるため、指でぼかしを。目頭に指の腹を置き、斜め下にすーっと下ろすように軽くなでるだけでOK。

24 ホットビューラーでカールを定着





いくら長く、ボリュームたっぷりに仕上げても、まつげが下がってはメーク効果半減。マスカラを塗った後に通常のビューラーで挟むと、まつげどうしがくっついて悲惨なことになるので、仕上げはホットビューラーで。パナソニック　まつげくるん　ボリュームコーム　EH2321PP　¥2,980（編集部調べ）

22 塗り残しは縦塗りで防ごう



短い毛など、どうしても塗りそびれてしまったまつげにもきちんとマスカラをのせてあげましょう。ブラシを縦にして、先端でピンと上にもち上げるように。あくまで塗り残したまつげだけが対象です。

23 うぶ毛級まつげまで拾ってパーフェクトに



下まつげも仕上げは縦使い。塗り残した毛をなでるようにのせて仕上げを。うぶ毛のように控えめなまつげまでも残さずキャッチするつもりで塗りましょう。

黒田さん厳選
目力マスカラ

A「先細り型のブラシが、縦使いにも便利」。ボビイ ブラウン　エクストリーム パーティ マスカラ　¥3,990（12月1日発売）　**B**「コームで長さを出してからブラシ側でボリュームを出すという独特の使い方が面白い。ダマになりにくいのもうれしいです」ポール&ジョー　マスカラ デュオ N　01　¥3,990　**C**「しっかりボリュームが出るのに、まったくカールが落ちず優秀！」RMK　エクストラ ディープ Wマスカラ　01　¥4,200　**D**「さらりとした液で繊細に仕上がる」カネボウ化粧品　ケイト　マスカラベースA（ボリュームロング）　¥1,260　**E**「カールをしっかりキープしてくれるのがうれしいですね」エレガンス　カールラッシュ フィクサー　¥3,150（11月18日発売）



Step 3 アイブロウ 〝女優眉〟で仕上げ

28 バラバラ眉毛は×毛流れを整えて



まぶたとまつげが仕上がったら、いよいよ仕上がり間近！　最後は眉を描いて全体のバランスをとりましょう。目元をより引き立てる上品眉は目力のマストパーツ。最初は毛流れを整えることからスタート。

29 下側のアウトラインをとります





上下の輪郭を取り、その中を埋めるのが黒田流眉メーク。バランスの決め手となる下側のアウトラインを描いていきます。毛が足りない部分を埋めるようにアーチを描いて。資生堂インターナショナル SHISEIDO ナチュラルアイブローペンシル BR603 ¥2,100

30 続いて上のアウトライン



上のアウトラインは眉頭よりやや外側から描き始めるのがポイント。もともと毛が密集している眉頭から描き始めると濃すぎてしまうこともあるし、何より〝描きました〟という印象が強くなってしまうので注意。

31 下のラインにそろえれば失敗知らず



もともとの眉の角度を保ちながら眉山まで自然にもち上げたら、29で描いた下のラインとつなぐイメージでペンシルを下ろして。上下のラインの終着点をそろえる、と覚えれば簡単！　可能ならペンシルを細かく動かしながら描くとより自然な仕上がりに。



32 横から縦へブラシは使い分けて



ペンシルで描いた内側を埋めるようにパウダーを。ポイントはブラシの向き。幅の太い眉頭はブラシを横に寝かせ、幅の狭い眉山以降は、逆にブラシを立てて細い部分を使います。花王 オーブ クチュール デザイニングアイブロウコンパクト BR812 ¥3,360



33 眉頭からノーズシャドウを



アイブロウパレットのいちばん明るい色を太めのブラシにとり、眉頭から下に下ろすようにふんわりのせた後、眉頭と鼻すじをつなぐように指でぼかし、ノーズシャドウ風に。

34 いよいよラスト！眉マスカラでカラー調整

根元から毛先まで塗り残しがないように考えられた黒田流テクニックは①毛流れに逆らって色をのせ②上にとかしてダマを取り③逆立った眉を抑える、の3ステップ。これで完成！　カネボウ化粧品 コフレドール アイブロウマスカラ 02 ¥1,890（編集部調べ）





A「ふんわりとしたパウダーで柔らかに仕上がります。太めのブラシも優秀」花王　オーブ クチュール　デザイニングアイブロウコンパクト　BR812　¥3,360　B「ラインを描くのにも使えるクリームパウダー（右）が一緒になっているのが便利ですね」。カネボウ化粧品　コフレドール　ブロウメイクコンパクト　BR-41　¥3,150（編集部調べ）　C「日本人の眉になじみやすい、グレイッシュなブラウンの色味が絶妙！」THREE　プレスド アイブラウ デュオ　01　¥3,675

黒田さん厳選 目力アイブロウ





すべ[illegible]が支え合い、響き合う。
上品かつ強さをもつ㊎目力メーク！

CHEEK&LIP

右／コスメデコルテ　AQ　ルージュ シュープリーム　BE855　¥6,300　左／シュウ ウエムラ　グローオン　P34　¥2,940

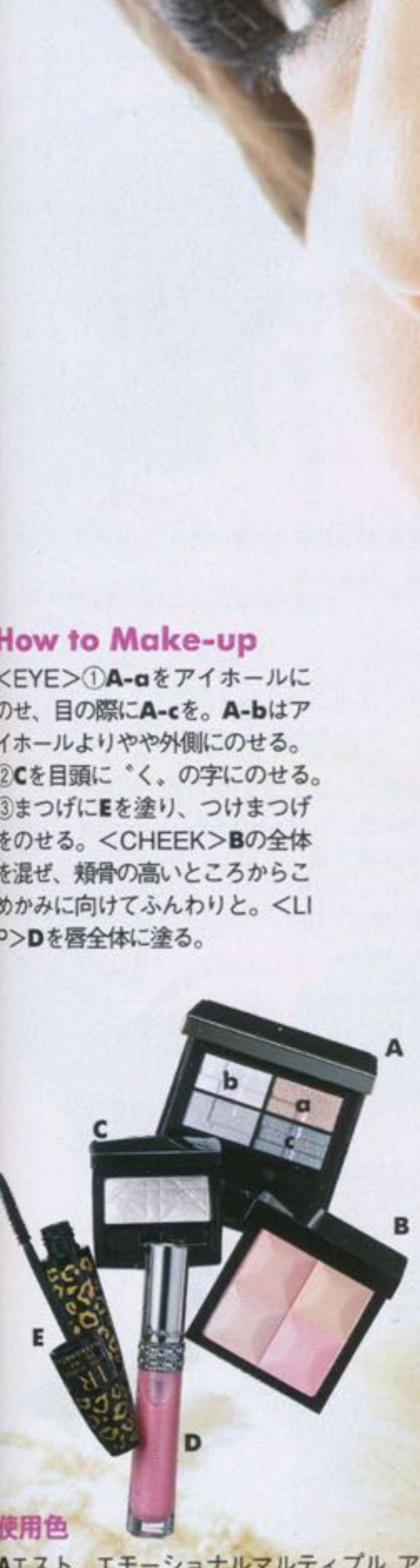
ニットワンピース¥17,850（RDルージュ ディアマン）　ピアス¥73,500（エナソルーナ）



ブラウンつけまつげの目尻使いで
軽やか上品な目力を

パーティにもおすすめ！
応用目力メーク1
つけまつげ テクニック

How to Make-up
<EYE>①**A-a**をアイホールにのせ、目の際に**A-c**を。**A-b**はアイホールよりやや外側にのせる。②**C**を目頭に〝く〟の字にのせる。③まつげに**E**を塗り、つけまつげをのせる。<CHEEK>**B**の全体を混ぜ、頬骨の高いところからこめかみに向けてふんわりと。<LIP>**D**を唇全体に塗る。



使用色
Aエスト　エモーショナルマルティプル アイズ 05 ¥5,775 **B**パルファム ジバンシイ ル・プリズム 87 ¥6,300 **C**パルファン・クリスチャン・ディオール アン クルール No 006 ¥3,570 **D**ボーテ ド コーセー エスプリーク プレシャス ドレスオングロッシー ルージュ PK882 ¥2,625 **E**ヘレナ ルビンスタイン ラッシュ クイーン フェリン ブラック EX WP 01 ¥4,410(限定発売中)

ワンピース¥19,950、肩につけたリボン¥3,675(n°11) ピアス¥3,990(too much〈jour couture〉) ファーマフラー¥23,100(ルーニィ)

つけまつげプロセス



3等分にカットして扱いやすくし、さらに目尻からふたつだけを使うのが黒田流。あえて目頭にはのせずに軽さを出すことで上品に。色もブラウンなど軽い色を使うと、つけまつげのみが主張しすぎる心配もゼロ。エレガンス ラヴィッシュ ラッシュ カラーミックス M01 ¥3,150(11月18日発売)





まずは目尻から。手の甲にのりをとってつけまつげの根元に軽くつけ、目尻ギリギリに合わせて軽く押しながらのせます。ポンとおくくらいの感覚でOK。目を薄く閉じたまま下を見るようにすると根元が見えてのせやすい。ピンセットを使うと簡単です。



続けてもうひとつを、なるべくすき間があかないように同様にのせます。マスカラを事前にしっかり塗っておけば、万が一切ったまつげどうしの間にあきができてしまっても目立ちにくいということを覚えておいて。





仕上げにリキッドライナーでつけまつげの根元をならします。ラインを引くというよりは、すき間を埋めるくらいがベスト。つけまつげ同様、ダークブラウンのライナーを使うことでラインが程よくなじみ、品よく仕上がります。カネボウ化粧品 ケイト スーパーシャープライナーN BR-1 ¥1,050



クリアカラーの色遊びで華やかに、印象強く

How to Make-up

<EYE>上まぶたをパープル、下まぶたをグリーンで彩り、まつげは**E**で繊細に仕上げる。<CHEEK>**A**の全体を混ぜて頬の高いところに丸く入れ、**B**を目の下からこめかみにかけてハイライトとしてのせる。<LIP>**C**を唇全体に丁寧に塗り、**D**を重ねる。



使用色

Aエスティ ローダー シグネチャー ファイブ トーン シマー パウダー 03 ¥5,775 **B**カネボウ化粧品 ルナソル シャイニングフェースカラー EX04 ¥5,250（11月14日限定発売） **C**エレガンス スパイスショット ルージュ 14 ¥4,725（11月18日発売） **D**エスティ ローダー ピュア カラー ウォーター シマー グロス 15 ¥2,940（12月11日限定発売） **E**カネボウ化粧品 ルナソル ハイスタイライズマスカラN 01 ¥3,150

パーティにもおすすめ！

応用目力メーク2

カラフルシャドウ テクニック

カラフルシャドウプロセス



1

基本プロセスどおりにグラデーションを作った後、上真ん中のパールカラーをまぶた全体に重ねて。カラフルなシャドウを使う場合は、パールカラーを上に重ねることで透明感が出て、明るく仕上がります。カネボウ化粧品 コフレドール ジュエルシャスアイズ 05 ¥3,675（編集部調べ／12月16日発売）



2

上下で思いきった反対色を選ぶのがカラフルシャドウをバランスよく使うコツ。ただしルールがふたつ。まず透明感の高い軽いカラーを選ぶこと。そして際を同系色のペンシルで締めること。先にペンシルでラインを。資生堂 マジョリカ マジョルカ ジュエリングペンシル GR522 ¥735（11月21日発売）



3

パールのたっぷり入ったライトカラーを、ラインにかぶるように下まぶた全体に幅広にのせます。ラインをぼかしふわっと広がるグラデーションを作れば悪目立ちする心配もご無用。パルファン・クリスチャン・ディオール アン クルール No 336 ¥3,570

カットソー¥18,900（ストックマン〈シネクァノン〉） カチューシャ¥1,575（too much） ピアス¥11,550（三崎商事〈レ ネレイド〉）

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226～227ページにあります。

この冬、最もインパクトのある目元を作るために、プロが〝自分メーク〟に愛用している逸品を大公開！
今シーズンの新色から何年も…アイテムまで、その愛用理由とともに使い方をご紹介します。
目力メークに必要なコスメは？ と迷っている人も、これを読めば手に入れるべきアイテムが一目瞭然！

撮影／国府 泰　スタイリスト／高橋尚美　イラスト／ヨモギ田リョオコ　デザイン／最上真千子　構成／安井千恵

アイテム、これが最強！」

リラックス感＆柔らかさが、今年の目力キーワード

ヘア＆メークアップアーティスト
山本浩未さん



明確な理論に基づいた、センスあふれるメークが人気。どんなときもナチュラル感を残した色使いは、世代問わず圧倒的な支持を受ける。

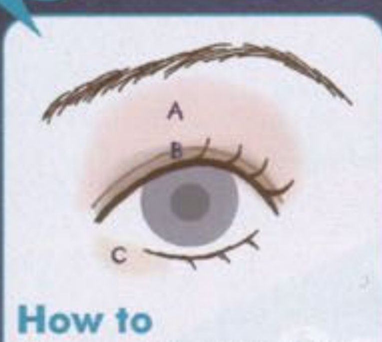
「目力とひと口にいっても、今季はがんばりすぎた感のない、いい意味で力の抜けた柔らかなアイメークが気分」と浩未さん。ポイントとなるのは目元をダークカラーで引き締めすぎないこと。「締め色で目の際は強調しますが、そのときもブラウンで優しい雰囲気に。目元全体にも薄くピンクをのせてほんのりかわいらしさをプラスします。大人ならではのリラックスした目元に仕上がり、冬のニット素材のファッションとも相性抜群です」



浩未's 目力
1
デイリー使いに最適！ 柔らかくて深い大人の目元が完成

「大人の甘さがあるカラーが詰まったパレット。薄く色づくピンクで目元全体をぽわっと優しい感じにして、目の際はブラウンで引き締めます。このとき、目尻を太めにして垂れ目風にしても」カネボウ化粧品 ルナソル スターシャワーアイズ 01 ¥5,250

このパレットはこう使う！



How to
Aのシアーピンクを上まぶた全体になじませ、**B**のブラウンを二重幅に。**C**のパールホワイトは、下まぶたの目頭側1/3にのせて抜け感をプラス。

浩未's 目力
2
落ちにくさも抜群のこっくりエスプレッソカラー

「スルスル描けるのにＷＰ(ウォータープルーフ)タイプで落ちにくく、まず機能性が秀逸。さらにブラウンより濃く、黒より優しいカラーは目元にほのかな甘さを宿してくれます。上まつげの際と下まぶたの目尻側1/3の際に使用」シャネル スティロ ユー ウォータープルーフ 20 ¥3,150

浩未's 目力
3
まぶたの重い人にぴったり！ ポーチの中の永久定番選手です

「ビューラーのカーブの角度が通常のものよりあるので、腫れぼったいまぶたを支えながらしっかりカールづけすることが可能。自分の目幅にも合っているので、もう2年半くらいずっとポーチの中の定番アイテムです」SUQQU アイラッシュ カーラー ¥2,100

浩未's 目力
4
まつげを硬くせずしなやかなハリを出すマスカラ下地

「まつげがパリッとしすぎないところが◎。スッとなじむからつけ心地もよく、あくまでもしなやかで自然なハリ感を出してくれます。カールアップ力も程よくあるので、とにかくまつげが上品な印象に仕上がります」イプサ エッセンス マスカラベイス ¥3,150

浩未's 目力
5
奥二重のまぶたを支える芯太アイラッシュ

「イベント時に愛用。まつげの根元である芯の部分がしっかりしているので、奥二重のまぶたを支え上げて目をぱっちり大きく見せてくれる効果が。長短が混ざった毛もつけると意外にしっくりなじみます」コージー本舗 アイラッシュ メロウタイプ 2EY1103 ¥1,260

これも気になる！ 冬の目力

今、目指すべきメークの理想像はユッキーナ！



「あえて離れ目、垂れ目を強調したメークがとってもキュート。こんなリラックス感あるメークが今、気になります」（浩未さん）

コスメを知り尽くしたプロ達が、
この冬愛用しているマスカラ、アイシャドウ、
アイライナー etc.は!?

2

美容のプロ8人が力説！「私の目力

今どき質感の〝光〟の重ねワザで、奥行きと透明感を目元に宿します

FELICE TOWAKO COSME
クリエイティブ ディレクター
君島十和子さん



自分らしさを生かしながら、常にトレンド感あるメークを取り入れる姿勢はいつも注目の的。自身のコスメブランドもプロデュース。

内側から発光するようなツヤ感、キラキラとしたラメ感など、光感あふれるアイメークをこの冬は取り入れていくという十和子さん。その理由はというと…、「色を重ねて深みを出すワザも目力への近道だと思いますが、今年の私の目力は少し変化球の光を重ねるメーク。光の質感ってどんどん進化しているので、重ねるごとに新しい輝きが生まれるんですよ。その分目の際は黒でグッと締めて影にし、光感を引き立てます」

十和子's 目力 1

大好きなマスカラは相当試していますが、やっぱりコレ!

「私が理想とする、長さがあって毛先が針のごとく繊細な放射状のまつげ…。それをかなえてくれるのがこのマスカラです。これなくしてはもはや、私らしい目元が成立しないと思えるほど（笑）」FELICE TOWAKO COSME パーフェクト トワコ ¥3,780

十和子's 目力 2

水分が多めでボテッとつかない繊細ライナー

「ほかのジェルライナーに比べ、パサつき感のないしっとりしたテクスチャーが魅力。厚ぼったくならず繊細なラインが描けるので、まつげの際に細く引くのに重宝。筆も付属品とは思えないほど使いやすいんです」RMK インジーニアス ジェルアイライナー 03 ¥3,360

十和子's 目力 3

優しいグラデを作る色と繊細な光感とのバランスが見事

「アイパレットをひとつ選ぶとしたら、今は間違いなくコレですね。デリケートで品のある旬のきらめきを放ちながら、グラデーションもキレイに仕上がります。しっとりした質感もお気に入り」コスメデコルテ マジー デコ シャドウ ブリリアンス Ⅱ DC025 ¥5,775

十和子's 目力 4

近くと遠目とで印象の変わるラメシャドウ

「色素がべったりとのらず、小粒のラメがチラチラと輝く光感が正に好み。近くで見るときらめく目元、遠目だと深みが出て見えるブラウングレー系の色も絶妙です。単色使いで目尻側の濃い横グラデにするのが定番です」アディクション アイシャドウ 015P ¥2,100

十和子's 目力 5

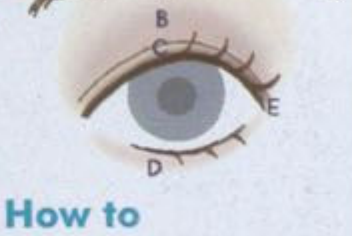
まぶたに透明感を仕込むパーリィホワイト

「ピタッとつく湿式タイプのアイシャドウなので、指でつけると二重幅に入り込むことなく目元にフィット。ピンクに転ぶラメが入っていて、アイシャドウの前にこれをつけるだけで透明感と明るさの両方が出せます」アディクション アイシャドウ 002P ¥2,100





このパレットはこう使う!



How to

Aを上まぶた全体になじませ、**B**をアイホールに。**C**は二重幅より狭めに重ね、**E**を目の際にアイライン風に細く入れる。下まぶたには**D**を。

これも気になる! 冬の目力

目元のハリをキープしてこそ、アイメークが映えるんです!

「目元のアイケアは必須」（十和子さん）FELICE TOWAKO COSME パーフェクト トリートメント アイ クリーム 15g ¥7,350



大人のクールアイに欠かせないのは細部への強いこだわり

美容ジャーナリスト
倉田真由美さん



美容誌をはじめ、女性ファッション誌やWEBなどさまざまな媒体で活躍。いつもパーフェクトなメークも関係者の間で話題。

「この冬はトレンドの黒をメインとした重厚なファッションに合わせて、クールな目元を目指します」と倉田さん。たとえていうなら『ココ・アヴァン・シャネル』のオドレイ・トトゥみたいな、強さと女性らしさを秘めたイメージだそう。「アイシャドウは気分に合わせてさまざまなグレー系をチョイスしますが、共通するのはハイライトやつけまつげで細部を丁寧に仕上げること。芯が強い感じの目元を演出することができますよ」



倉田's 目力

1

この下地ひとつでエクステ級のボリュームが!

「話題になった電動マスカラの下地バージョンを最近は愛用。まつげに小刻みな振動が加わることで1～2回のストロークで全体にまんべんなくつき、"エクステした?"と聞かれるほどのボリューム感をもたらしてくれます。適度にハリ感が出るのもいいですね」ランコム オシィラシオン パワーブースター ¥4,725

倉田's 目力

2

ぼかしやすい、ジェルの柔らかさがさすが!

「アイラインはやや太めに引いてその境目をアイシャドウでぼかすのが好きなのですが、これはすごくキレイにぼけてくれる稀有なライナー。垂れ目を補整するため、上まつげの目尻は5㎜ほどはね上げて描き、下まつげの際も目尻側1/3に引いて目元全体を引き締めます」RMK インジーニアス ジェルアイライナー 01 ¥3,360

倉田's 目力

3

手軽に自然に目力アップさせるにはショートタイプが便利

「つけるとしっかり効果があるのに不自然にならないこのくらいの長さのつけまつげは、デイリーメークにぴったり。私の場合、目幅がないので目尻部分にさりげなくプラスしています。長いつけまつげをカットするより、最初からカットされてあるほうが使いやすく、なじみ具合も自然」カネボウ化粧品 ケイト アイラッシュ ¥1,050

このつけまつげはこう使う!



目尻のみにプラス!

付属ののりで目尻のまつげ際にオン。「根元が細いので違和感なくつきます」(倉田さん)

倉田's 目力

4

なじみ系ハイライトを入れると目元全体がパッと明るく

これを下まぶたに入れると入れないとでは、目元全体の印象が大違い。アイシャドウは主にグレー系を使うのですが、ハイライトがあるとそのコントラストがついて目元にメリハリが生まれます。硬すぎず軟らかすぎずのペンシルなので描きやすく、パールがギラギラしていないので目元から浮くこともありません」THREE ブリリアント パフォーマンス アイペンシル 01 ¥2,940

このアイライナーはこう使う!



下まぶたの目頭側2/3にハイライトとして使用!

下まつげから少し下の位置に、目尻を除く目頭側2/3に描けば、瞳のレフ板効果も発揮。

倉田's 目力

5

まつげをもち上げるハリ感とにじみにくさが最大の特徴

「私はまつげの根元が目の際に入り込みがちな二重タイプなので、カールアップしたまつげをもち上げるハリ感がマスカラには欠かせません。これはその点をきっちりクリアしているし、しっかりまつげを太らせてなおかつにじみにくい点がパーフェクト!」カネボウ化粧品 ルナソル ハイスタイライズマスカラN 01 ¥3,150

これも気になる! 冬の目力

アイシャドウをつけるときは、平筆ブラシを垂直にしてオン!



「幅の狭い筆を縦にして使うと、際の部分まで繊細に仕上げられますよ」(倉田さん) コスメデコルテ プロフェッショナル セレクション ライナー＆ブロウ ブラシ ¥2,625



ヘア&メークアップアーティスト
尾花けい子さん



「明日マネしたい！」と思えるリアルメークが読者に大人気。ちょっとしたことで劇的に変わる、わかりやすいメークテクニックも評判。

「今、気になるカラーは断然グレーです」と尾花さん。「ブラウンよりしっかりメーク感が出る上、黒よりきつくならないので、この冬目指したいレディな雰囲気にも合うそう。「リップも女らしくベリー色を合わせたい気分。でもレディといってもエレガントな雰囲気ではなく、ボーイッシュな人がサラッとこなすレディメークに仕上げたいので、妖艶すぎないグレーは本当に使えますね。後は、つり目をいかに和らげるかにこだわります」

グレーを駆使してレディなモノトーンアイを極めます



尾花's 目力 1

この極細加減と濃厚発色はほかにはない逸品

「仕事でも愛用中ですが、自分のプライベートメークにも欠かせません。先端がものすごく細いのでまつげのすき間をキレイに埋めることができ、しかも発色が黒々と濃厚でにじみ知らず！ ちなみに目尻以外は、ブラシを立てて上まつげの際を埋めていきます」カネボウ化粧品 ケイト スーパーシャープライナーN BK-1 ¥1,050

尾花's 目力 2

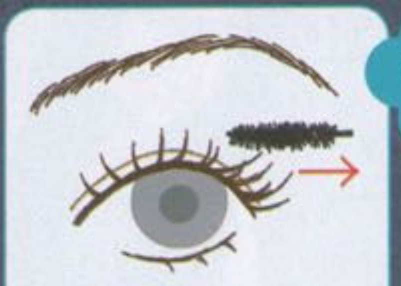
なめらかに描け、見たままの色がしっかり発色するリッチグレー

「黒よりもシックなグレーの色味は、程よく存在感を主張しつつ肌なじみがよくて◎。パールがごくわずかに入っていますがきらめきすぎないので品もあるし、まつげのすき間を埋めた黒の極細ライナーと絶妙なグラデも生み出します。上まぶたの際全体と下まぶたの際目尻側1/2に使用」THREE ブリリアント パフォーマンス アイペンシル 02 ¥2,940

尾花's 目力 3

迫力ある密集まつげをかなえ、横顔にもインパクトが！

「歴代のラッシュ クイーンはすべて好きなのですが、新作のこちらもボリュームアップ効果がひとしお。黒の色素も濃いので、もともとまつげがフサフサとした人みたいに自然な密集感をもたらしてくれます。重ねる度にぐんぐん伸びるけれど、毛先の細さはキープし続ける点もさすが！」ヘレナ ルビンスタイン ラッシュ クイーン フェリン ブラック EX WP 01 ¥4,410（限定品）



このマスカラはこう使う！

つり目感を弱めるため、目尻側のまつげは横に流す！

「目尻は縦に長さを出さず、横にスッと伸ばしてつり目の印象を和らげます」（尾花さん）

尾花's 目力 4

重くなりすぎず、深みが生まれる洗練スモーキーグレー

「私みたいな奥二重の場合、ダークカラーを使うとまぶたが重くなりやすいのですが、これは透け感のあるスモーキーグレーなので軽さと深みの両方をもたらしてくれる点が魅力。単色使いで目の際にサッとのせるだけで、充分なデカ目効果をもたらしてくれます」クラランス モノクルール オンブル イユ 17 ¥2,940

このアイシャドウはこう使う！



チップ幅で上まぶた全体と下まぶたの目尻側1/2に！

チップにとって上まぶたの際にのせ、下まぶたの目尻側1/2にも入れて囲み目風に。

尾花's 目力 5

部分的なカールアップはこのビューラーに頼ります！

「つり目の私は、目尻側のまつげはカールアップしないのがマイルール。これは目頭から中央までをキュッとカールアップするのに適していて、ミニサイズのビューラーより一気にカールアップできるので便利。[illegible]の角度で目元の印象ってだいぶ変わります」貝印 KOBAKO アイラッシュカーラー（センターカール）¥1,470



このビューラーはこう使う！

目頭〜中央部分をカールアップ！

「目[illegible]側にビューラーの最もカーブしている部分を当て、キュッとアップ」（尾花さん）

これも気になる！冬の目力

ボーイッシュだけれど女らしいTAOちゃんに注目！

「海外のコレクションなどで大活躍中の日本人モデル、TAOちゃん。媚びた感じのない女らしいメークに惹かれます」（尾花さん）



撮影／湯本真庸

目力は甘めな方向へとシフト。アイケアと眉メークもマストです

美容ジャーナリスト
木更容子さん



女性誌の美容ページに執筆するほかコメンテーターとしても活躍。確かな審美眼に基づく独自の切り口とわかりやすい文章に定評あり。

冬に限らず、常にデカ目は意識しているという木更さん。「でもがっつり強いメークはもう古い感じ。今は赤み系ブラウンなどでフェミニンさをプラスしたり、垂れ目にして力を抜いた感じに仕上げるのが新鮮です」。そしてアイケアと眉にまでこだわり、トータルな視点で理想の目元に仕上げるのが木更流。「けっこう忘れがちなんですが、意外に目周りの肌状態や眉の太さがアイメークの完成度を上げてくれるんです」



木更's 目力 1

ほんのりスイートな目力メークの立て役者

「優しい感じに見せる甘めブラウンシャドウと同系色のライナー、そして離れ目感を出すピンクのハイライトまでがワンパレットにセットイン」資生堂 マキアージュ アイズクリエーター（3D）PK366 ¥3,990（編集部調べ）



How to
Aを目尻側が太くなるよう二重幅になじませる。Bのライナーで目尻を太めにして、上まぶたの際と下まぶたの際の目尻側1/3にラインを引く。Cのハイライトは目頭に。



木更's 目力 5

メークもちをよくするためにも事前のアイケアは徹底

「アイメークをいくらがんばっても、シワっぽくなってよれていると魅力も半減。日ごろからマスクで集中ケアします」資生堂 エリクシール シュペリエル レチノバイタル アイマスク（医薬部外品）12包(24枚) ¥5,040（編集部調べ）



木更's 目力 4

お湯でオフできる、ボリュームまつげ養成マスカラ

「個人的にお湯でオフできるマスカラが大好きで、その中でもいちばんワサッとボリュームを出してくれるのがコレ。上下のまつげに使い、特に目尻側はたっぷりつけます」イミュ デジャヴュ ラッシュノックアウト ¥1,575



こちらもマスト！
「こちらは左のマスカラの上に〝長さ出し〟のために重ねます」イミュ デジャヴュ ファイバーウィッグ エクストラロング ¥1,575



木更's 目力 3

細いうぶ毛もスルッと抜ける驚異のキャッチ力をもった毛抜き

「太眉にしたいからといって、ムダ毛がちょびちょびと生えているのはNG。失敗せず、簡単に抜ける毛抜きでマメにお手入れしています」カネボウ化粧品 キッカ CH パーフェクトレディネス トゥイーザー ¥3,675

このアイブロウはこう使う！



太眉にするときは地眉の下側に描くべし！
「地眉の上側を描くと骨格バランスがおかしくなるのでNG。必ず下側に足します」（木更さん）



木更's 目力 2

カーキ転びのオリーブグリーンでニュアンスある太眉に

「太眉はトレンドでもあるし、力の抜けた感じを出したい今の気分にぴったり。こんなカーキグリーンは日本人の肌によくなじむし、ただのブラウンよりもシックな感じに」ポール&ジョー アイブロウ ペンシル デュオ 01 ¥2,625

黒とブラウンを使ったケイト・モス風ヌード系メークに

美容ジャーナリスト
永富千晴さん



美容コミュニティサロン「club C.」を主宰。コスメブランドのプロデュースをはじめ、イベント出演など多方面で活躍中。

実はしっかりメークしているのに、あまりそれを感じさせない目力メークがカギ、という永富さん。「ただ塗り込むだけの強いアイメークをこの年でやると、なんだか目元だけギャル化してしまう気がして…（笑）。目の際など締めるところは締めつつ、怖くならない程度の強さとヌード感を出すために、ブラウンと黒をどう使いこなすかに重点を置いています。目が細いので、まつげで目の縦幅を出すこともポイントですね」



永富's 目力 3

まつげは中央のみをカールアップし目の縦幅を強調

「センターカールという名のとおり、中央部分のみカールアップしてくれるビューラー。目の縦幅を出すには両端を除いた中心部分のまつげを集中的に上げるのが効果的です」貝印 KOBAKO アイラッシュカーラー（センターカール）¥1,470

これも気になる！冬の目力

まぶた専用下地は目尻にも！
「まぶた以外に、目尻にも専用下地をトントンとたたき込みます」（永富さん）。意外に目尻にできやすいシワっぽい影を緩和させる効果が！





ピタッとなじむのに肌表面はサラサラの質感をキープし高い保湿力も兼備。カネボウ化粧品 ルナソル アイリッドベース N ¥2,940



永富's 目力 4

弱々しい毛にハリをもたらし、セパレート力も高レベル

「たっぷりつけてもボテッと重くならず、まつげ1本1本が離れてサラッとつくので下まつげにも重宝。それでいて、ヘナッとしたまつげにもピンとしたハリ感をもたらしてくれます」ジョルジオ アルマーニ アイズ トゥ キル 1 ¥4,410



永富's 目力 2

いつも同じ仕上がりで、時間短縮もできるのは電動下地ならでは

「下地をムラなくつけないとマスカラがダマづきすることがありますが、これはその心配が皆無。スピーディに均一につくので、上下まつげに使用し毎日コレに頼り切っています」ランコム オシィラシオン パワーブースター ¥4,725

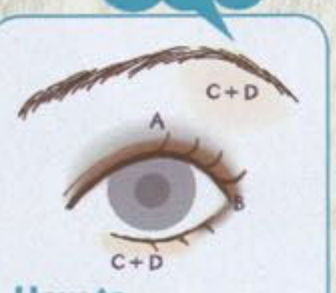


永富's 目力 5

柔らかくて〝埋め〟と〝ぼかし〟がラクラクこなせるライナー

「芯が柔らかくてなめらかに描けるので、まつげの際を埋めつつぼかし込んでいく作業が忙しい朝でもスムース。強すぎないダークブラウンもポイントです」RMK インジーニアス ペンシルアイライナー 04 ¥2,625

このパレットはこう使う！



How to
アイホールより狭めにAを入れ、Bを目尻側太めに目の際に重ねて下まぶたの目尻側1/3にもオン。そしてCとDを混ぜた色を下まぶたの黒目下と眉下にハイライト的に。



永富's 目力 1

どれも発色と肌なじみがよく、使える色ばかりがイン

「自分の骨格にスッとなじみつつさりげなく深みを出してくれるブラウンや、肌に溶け込むような上側2色のハイライトが秀逸」ゲラン ラディアント シャドウ カラーパレット 407 ¥8,085（11月27日限定発売予定）

下まつげを強調した求心的でかわいらしい目力メークが好み

ヘア&メークアップアーティスト
高橋里帆さん



洗練された愛らしいメークを得意とし、モデルやタレントからの指名も多く各雑誌で引っ張りだこ。自身の明るい人柄も人気の理由。

「目力を意識しつつもキュートさをそこに加えたいですね」と里帆さん。ここで重要となってくるのが下まつげのマスカラをたっぷりつけること。「たとえていうなら1960年代のツイッギーのメークを現代風にアレンジした感じ。ぱっちりしているけれどどこか甘い…そんなアイメークをこの冬は取り入れていきます。目の際を引き締めるアイカラーもきらめきがしっかりしたものを選び、重くなりすぎないようにするのがベストです」



このパレットはこう使う!



How to
Aのパールベージュを二重幅より広めになじませ、**B**のグレーを目尻側1/3の目の際に重ねる。下まぶたには全体に**C**のアイスブルーをのせ、目尻側1/3に細く**B**を重ねる。

里帆's 目力 1

グレーをカジュアルにこなすきらめきパレット

「普通になじませるとシアーなのに重ねるほどに強く発色。そして透明感ある輝きが特徴なので、右下のグレーもトゥーマッチ感なく普段メークに気軽に使えます」エスト エモーショナルマルティプル アイズ 05 ¥5,775

里帆's 目力 2

ボリュームをしっかり出しつつダマ感はゼロ!

「独自のブラシのおかげでまつげ全体にきっちり液が絡みつき、1本1本を太くしてくれるタイプ。下まつげは目尻側にたっぷりつけて垂れ目風に」資生堂インターナショナル SHISEIDO パーフェクトマスカラ BK901 ¥3,990



このマスカラはこう使う!

下まつげのマスカラは横→縦のブラシ使いでボリュームアップ!

「まずブラシを横にジグザグとつけ、全体の太さを出します。目尻側はブラシを縦にして重ねづけし、長さをプラス」(里帆さん)





里帆's 目力 3

クリームシャドウを細めに引いて自然なライン風に

「偏光パールがぎっしり入っていて、重々しくないブロンズグレーのシャドウをアイライナーとして使用。目尻をやや長めに描いてもこれなら不自然に見えません」ボビイ ブラウン メタリック ロングウェア クリームシャドウ 08 ¥3,360



里帆's 目力 4

ほんの少し足すだけでとたんに華やかさが生まれるゴールド

「寒色系のシャドウを使った後にアイホールの真ん中にポンポンと、指でおくようにのせていきます。クールさが程よく中和され、華やかな雰囲気に」カネボウ化粧品 コフレドール アイカラー GD-26 ¥1,050(編集部調べ)

里帆's 目力 5

下側のインサイドラインに使い、キュート&ピュアな目元に

「下まぶたのインサイドに入れるのですが、軽いタッチで描け、落ちにくい機能性も見事。白で引くよりも肌なじみがよく、キュートさが見え隠れする感じが◎」RMK インジーニアス ジェルアイライナー EX-01 ¥3,360(限定色)

さまざまなテクを使ってモードなグレイッシュメークにソフトな抜け感を

ヘア&メークアップアーティスト
NANAさん



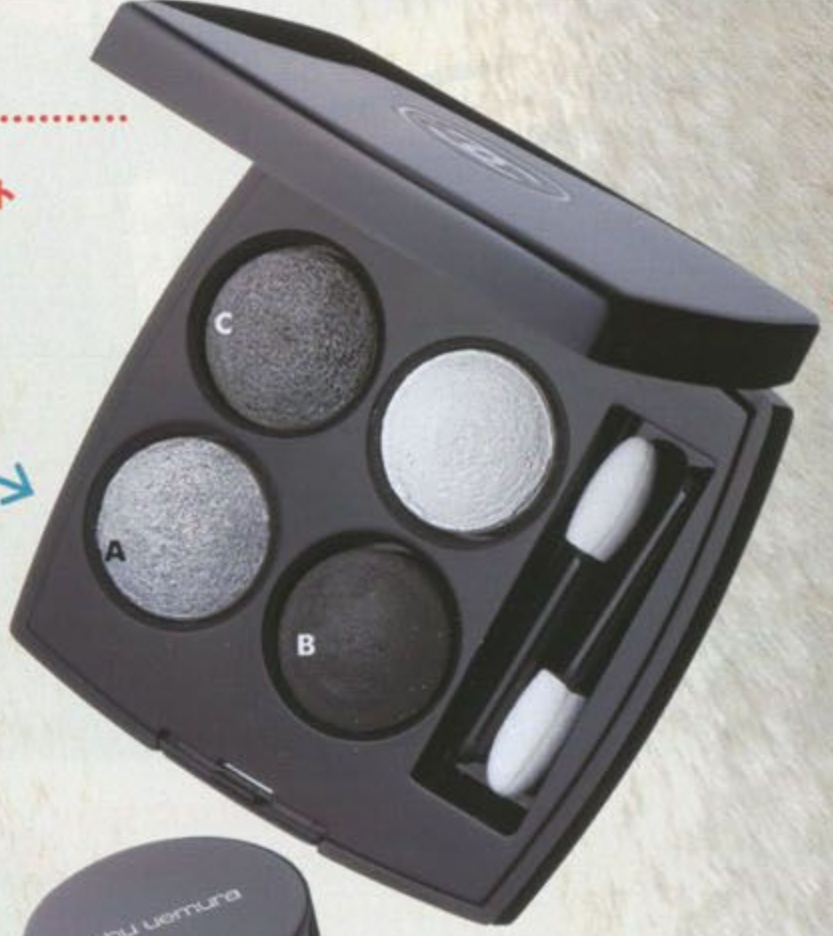
その人らしさを最大限に引き出した、イキイキとツヤっぽいメークが評判。HP(http://www.nana-777.com)も更新中。

「グレイッシュなアイコンシャスメークだけれど、シャドウは指づけでシアー感を出し、全体をモードな雰囲気にしすぎないのがコツ」とNANAさん。確かにそれならデイリーメークにも違和感なく使えそう!「そしてアイラインもマスカラも目の際のシャドウも黒…と、いわゆる"際"にはブラックを多用して黒目がちなキュートさをひそませます。あえて囲み目にしていないので、クリッとしたピュアなニュアンスも出せますよ」

NANA's 目力 4

立体感を出すために計算し尽くされたモノトーンパレット

「左側のグレーやシルバーグレーはパーリィな質感、こっくりした深みを出す右下のブラックはややマットな質感となり、単にダークで重い目元になるのではなく、知的な凹凸感がしっかり強調できます」シャネル レ キャトル オンブル 93 ¥7,245



このパレットはこう使う!



How to
Aのシルバーグレーをアイホールより広めになじませ、**B**のブラックは細めに目の際に。そして**A**と**B**の境目をぼかすように**C**のパール感あるグレーを重ね、自然なグラデに。

アイシャドウは"指づけ"でシアー感を強調!



「細く引く**B**のブラック以外は指でなじませます。ダークカラーが少し薄づきに」(NANAさん)



NANA's 目力 3

髪色とトーンをそろえるためのサラッとした描き心地の眉用ジェル

「私は地眉が立派なので(笑)、その存在を弱めて目元によりインパクトをもたせるために使用。パウダーで描いて眉マスカラをしたときのような眉に」シュウ ウエムラ アイブロー ジェル ヘーゼル ブラウン ¥2,940

NANA's 目力 1

まつげのすき間にもスルッと入り込んで描ける柔らか質感!

「軽いタッチで描けてのびがいいライナー。しかも描いたときにグレーっぽくならず、しっかりした黒の発色なので、目元がくっきり引き立ちます。上まぶたの際に使用」RMK インジーニアス ペンシルアイライナー 01 ¥2,625



NANA's 目力 5

毛の質感は自然。でも根元のクロスのおかげで目力がマックスに

「マスカラよりインパクトを出せるつけまつげは、イベント時の必需品。これはしっかり根元がクロスしているので目の際がグッと締まります」シャンティ アストレア ヴィルゴ アイラッシュ ナチュラルタイプ⑥ ¥997



NANA's 目力 2

とにかくにじみにくく、ふたつの面で太さ&長さ出しが自在

「コイル面とコーム面が一体化したマスカラ。最初にコイル面でまつげの根元に太さを出してライン効果を生み出し、次にコーム面で長さを強化して完璧まつげに」イプサ ボリュームインパクト マスカラ HBK ¥3,150

る厳選セレクション

この冬、目力をさらにパワーアップさせるアイテムを
カテゴリーごとに一挙にご紹介。
ファッションや気分に合わせて多彩な目力コスメを使いこなし、
アイメークを思う存分楽しんで！

目力強化アイテム ①

つけまつげ

一瞬にして劇的に変わりたいなら！

目の際につけるだけで、整形並みの目力をもたらすアイテムといえばこちら！ ナチュラルなタイプからインパクト大のものまでさまざまな種類がラインアップ！

1根元から中間にかけての毛が細かくクロスしてあり、密集感をかなえるフサフサのフルレングスタイプ。とびきりインパクトあるボリューム感を出したいときに。シュウ ウエムラ スモーキーレイヤーズ ¥2,310
2目尻にポイント的にプラスしたいショートタイプ。ランダムにブルーのホログラムをミックスし、表情を変える度に強い輝きがキラリ。エレガンス ラヴィッシュ ラッシュ スパークル S04 ¥3,150（11月18日発売予定）
3ゴージャス感を出すなら、ゴールドのホログラムつきが活躍。何色のシャドウとも相性抜群。エレガンス ラヴィッシュ ラッシュ スパークル S02 ¥3,150（11月18日発売予定）
4くるんとカールしたツヤのある毛質が特徴。目尻に使えば、色っぽい切れ長風の目元に仕上がる。コージー本舗 TAKAKO スタイル アイラッシュ 11 セレブヌード ¥1,260
5柔らかなブラウンカラーで、ちょっぴり外国人風のまつげに。ハーフサイズが計4個入っているので、中央部分と目尻の両方に使っても。RMK アイラッシュ 06 ¥1,575



目力強化アイテム ②

カラーアイライナー

色のアクセントを効かせて、目元をファッショナブルに

たとえばラメ入りのパープルやシルバーグレーなど細く引くだけでもおしゃれでパンチのある目元が完成！ 目元を強調しながらニュアンスも生まれます。

1シックなパープルの中に微細ラメがきらめき、ミステリアスな目元に。乾きが速く、目元にしっかりフィックス。パルファン・クリスチャン・ディオール スタイル ライナー 174 ¥3,885（11月6日限定発売予定）
2パーティなど、とっておきのシーンで使いたいラグジュアリーなパール感が魅力。パルファム ジバンシイ パラダ・アイズ・ライナー 7 ¥3,990（10月30日限定発売予定）
3コシのあるフェルトペンタイプのブラシなので極細ラインも太いラインも自在。トーンの落ちたボルドーは肌なじみも◎。ジルスチュアート リキッドアイライナー 03 ¥2,625
4肌表面に膜を形成してよれを防ぎ、つけたての発色を持続。鮮やかすぎないパープルはカラーライナービギナーにも使いやすい。アナ スイ リキッド アイライナー N 201 ¥2,625
5光が当たる度、漆黒カラーにぎっしり詰まったラメがまばゆくきらめき、ただの黒よりも数倍ものインパクトが。M・A・C ソフトスパークル アイ ペンシル ナイトスカイ ¥2,310（11月5日限定発売予定）



目力強化アイテム ③

インサイド用アイライナー

目力メークの完成度を高める名サポーター

はっきり存在を主張するわけではないけれど、あるとないとでは目力に明らかに差が生まれるのがインサイド用アイライナーの特徴。細かな部分に入れるアイテムだけに、ラインの細さにはこだわって。

1力を入れずともごく軽いタッチでしっかりインクがのり、まつげのすき間にも難なく入り込める細い毛先が特徴。ジョルジオ アルマーニ マエストロ アイ ライナー 1 ¥4,200
2肌色に近いベージュピンクの発色なので、下まぶたのインサイドに入れても違和感ゼロ。自然なハイライト効果でウルッとしたピュアな目元に。ウトワ paula dorf アイペンシル エンハンサー ベイビーアイズ ¥1,890
3ややマットに白っぽく発色するので、白目が拡大して見え、瞳全体のレフ板としても効果絶大。ゲラン アイペンシル N 00 ¥3,360
4まつげの際にもピタッと密着し、くずれにくいジェルタイプ。付属ブラシでラインの境目を自然にぼかすことも可能。資生堂インターナショナル クレ・ド・ポー ボーテ ライナークレームルガール アンタンス 101 ¥6,300
5まつげのすき間におくように描き、点で埋めていくタイプだから不器用な人でもインサイドライナーがラクラク描ける。落ちにくさも特筆もの。カネボウ化粧品 ケイト フレームインパクトマーカー BK-1 ¥1,155



まだまだあります！

つけまつげから茶眉アイテムまで…さらなる目力をかなえ

目力強化アイテム 4

カラーマスカラ

マンネリメークを打破する最強アイテム

まつげに華やかさをもたらしてくれるアイテムといえば、カラーマスカラ。単色使いだと派手になりすぎて苦手…という人は黒マスカラの上に重ねづけしてみて。

1 独自のマスカラブラシのおかげで、どの角度から見てもパノラマカールをかなえる美しいまつげに。パルファン・クリスチャン・ディオール マスカラ ディオールショウ アイコニック エクストレム 698 ¥4,305
2 繊維入りの下地とマスカラが両端についたダブルエンド式。下地も白ではなくブルーなので、青の鮮やかさがくっきり。RMK エクストラディープ Wマスカラ 03 ¥4,200
3 ユニークな〝球形トルネードブラシ〟で、しっかり長さをプラスするマスカラから、深みのあるプラムカラーの新色が登場。パルファム ジバンシイ フェノメノン・アイズ・エクステンション 6 ¥4,410（限定色）
4 深いネービーなので、単色でつけても自然。マックス ファクター ラッシュ アーティスト ウォータープルーフ ミッドナイト ラピス ¥2,940（11月21日限定発売予定）
5 配合のパール粒子が細かいので、輝くというより艶めく光沢まつげをアピール。クラランス マスカラ ワンダー ヴォリューム 07 ¥4,200（11月6日限定発売予定）



目力強化アイテム 5

茶眉アイテム

眉の存在感を抑えて、目力をより際立たせて

目力メークと眉との関係は深く、眉が軽いほどそのコントラストで目元のインパクトがアップ。自分に合ったさまざまな茶眉アイテムを味方につけて、最大限の目力を引き出して。

1 まるでパウダーで描いたかのような、ふわっとしたぼかし感がペンシルで簡単に実現。ベージュニュアンスのあるライトブラウン。資生堂 マキアージュ パウダータッチ アイブロー BR750 ¥945（編集部調べ）
2 眉毛1本1本をとかしながらブラシで丁寧にカラーリング。黒々とした眉も、たちまちトーンアップ。コスメデコルテ マジー デコ アイブロウマスカラ BR303 ¥2,940
3 眉になじませたそばから素早く乾いてカラーチェンジし、汗や皮脂などによるくずれも徹底ブロック。スポーツ時にもオススメ。コーセー ファシオ アイブロウ マニキュア（ウォータープルーフ）BR322 ¥892
4 眉尻が消える心配のない、フィックス力の高いブラウンリキッド。資生堂 インテグレート ラスティングリキッドアイブロー ① ¥1,050（編集部調べ／11月21日発売予定）
5 パウダー状のダークカラー＆ライトカラー、眉尻用のクリームカラーの3色がイン。カネボウ化粧品 コフレドール ブロウメイクコンパクト BR-41 ¥3,150（編集部調べ）



目力強化アイテム 6

クリスマス限定パレット

今しか手に入らないパレットもチェック！

クリスマスシーズンに向け、目力を強める限定アイシャドウパレットが続々とリリース。発色や質感といった中身はもちろん、ビジュアルにもこだわったアイテムは売り切れ必至！

1 パールがしっかりきらめき、濃淡の異なるブラウン系5色をセット。立体的な目元の骨格を最大限にアピール。コーセー ヴィセ グラムハント [illegible] G-6 ¥[illegible]（限定品）
2 4色のアイシャドウと、上段にはフェースパウダーまで入ったパレット。上下のまぶたに使えて、組み合わせしだいでガラリと表情が変わる4色は貴重。ジョルジオ アルマーニ クリスタルパレット ¥12,600（限定品）
3 左側の2色を重ね、上から右のホワイトラメを足すとニュアンスあるクールな目力カラーに。ソニア リキエル パレット ユー コロール 01 ¥5,250（11月1日限定発売予定）
4 ベースカラーから締め色まで肌なじみのいい色がズラリと集合。使う色しだいで目力の強さを自在にコントロールできる。M・A・C 6 スモーク アンド ミラーズ アイシャドウ ¥5,775（11月19日限定発売予定）
5 タグモチーフのパッケージにパープルとハイライトカラーがイン。イヴ・サンローラン・ボーテ ユア ラブリー パレット フォーアイズ ¥8,400（10月30日限定発売予定）



●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226～227ページにあります。


形状を記憶させるようになじませる。
オバジの新リフトケア
持ち上げるように上へ上へ
顔全体に
フェイスラインを持ち上げるように
なじませて。皮膚科学のオバジから、
高機能美容クリーム誕生
年齢とともに気になる肌悩みと立ち向かうために。独自開発
成分「エラスグロウ」*1や「エラスリッチ」*2を配合しました。潤い
を与え、内側からあふれ出るようなハリと弾力で満たします。
Obagi
Derma Force X
Obagi® Derma Force X
引き上げるように上へ上へ
目もと用
目もとを引き上げるようになじませて。
ピンとはったような目もとに導く、
高機能アイクリーム誕生
乾燥など年齢を感じやすい目もとの集中ケアのために。
「アイミネラルコンプレックス」*3を日本初配合しました。贅沢
な潤いを与えて、ハリ・弾力を引き出します。
オバジ ダーマフォースアイ 20g 6,300円
*3 3種類の成分のコンプレックス(塩基性炭酸銅、炭酸亜鉛、マロン酸):ひきしめ成分
Obagi
Obagi® Derma Force Eye
www.obagi.co.jp オバジコール 03-5442-6098 / 06-6753-2422 Obagi® is a registered trademark of OMP, Inc. and is under license from OMP.



ゴールドブレスレットの重ねづけで より艶っぽくゴージャスに

〝SKINJEWEL SEAL〟は、
ボディに手軽に転写でき、ぴったりと密着して
1週間ほど上品なゴールドの絵柄が楽しめるシール。
唐草模様やスター＆スノー柄、ハートなど…
キラキラとまばゆい輝きをまとった
ゴージャスかつキュートなシールは、
『美的』が今回特別に作ったオリジナル。
年末年始の華やぎイベントやパーティに
ぜひ活躍させてみて。ジュエリーさながらの
魅惑的な輝きをボディに！

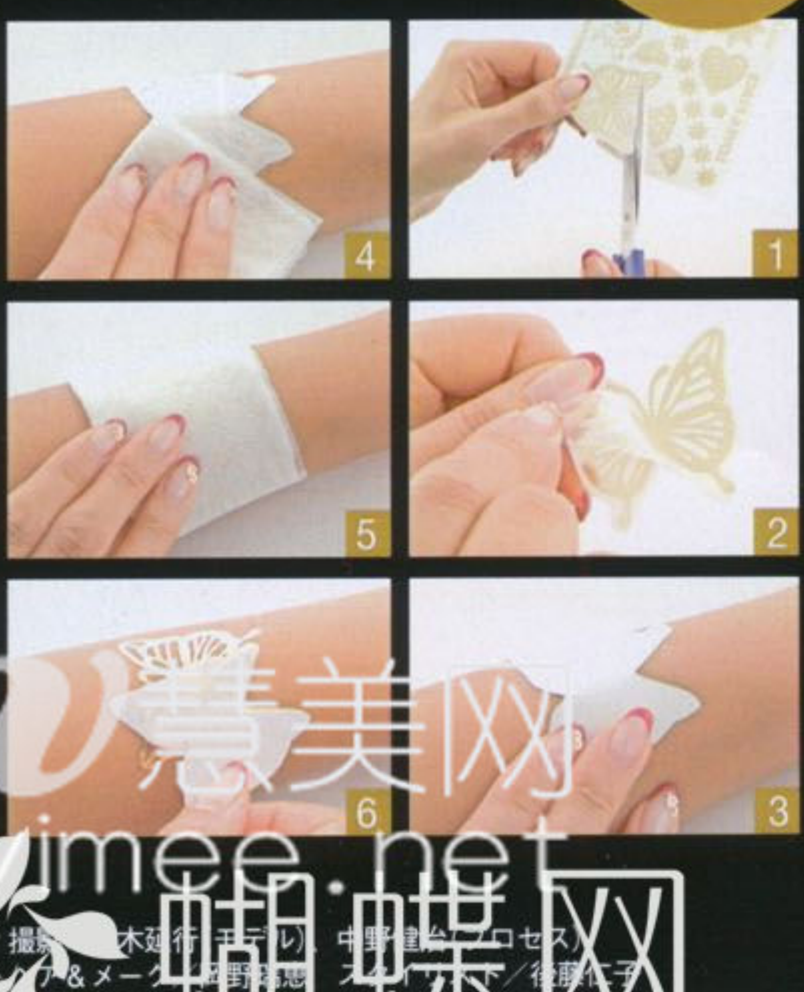
イベントにパーティに

美的スキンジュエルシール

BITEKI SKINJEWEL SEALできました！

ワンショルダーワンピース¥32,550
（ストックマン〈シネクァノン〉）
"agete FIRST"のリング¥21,000、
ゴールドブレスレット（細）¥28,350（アガット）
ゴールドブレスレット（太）¥33,600
（Enasoluna 伊勢丹新宿店〈Enasoluna〉）

HOW TO USE



1 張りたい絵柄を台紙ごとハサミで切り取ります。
2 表面のフィルムをゆっくりとはがします。
3 シールを張る肌の水気や油分をふき取った後、絵が描いてある面を直接肌に当てて。
4 上から水をたっぷり含ませたタオルなどを当て、台紙をぬらします。
5 タオルを当てて20秒ほどそのままに。
6 シールのついていた台紙をそっとはがすと、絵柄が肌に写ります。1分ほどたったらシール表面ののりを水で洗い流し、水気をふき取って。上にベビーパウダーなどをつけておくと肌によくなじみ、3～4日シールの絵柄をキープできます。

●こすっても落ちませんが、こすったり、引っかいたりして肌を傷めないようご注意ください。落としたいときはクレンジングクリームやベビー用オイルなどでふき取るか、セロハンテープではがすこともできます。
●シールは無害ですが、肌に合わないこともありますので、顔などの肌の弱い部分は避けてください。かゆくなるようでしたら、すぐに落としてください。また、服などに多少移ることがありますので注意してください。

デコルテにつけるなら ネックレスなしで潔く華やかに！



ブラックブレスレット
¥16,800（アガット）
その他すべて上と同じ

撮影／[illegible]木延行（モデル）、中野健治（プロセス） ヘア＆メーク／[illegible] スタイリスト／後藤仁子 モデル／原 華[illegible] デザイン／GRACE.inc 構成／門司紀子

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226～227ページにあります。


格上の、肌ハリ。
極上の、弾力。
上質なうるおいで、かたちづくられる肌。
贅沢な雫が、肌を超えて、
顔立ちの印象をも惹きあげていく。
DEWスペリア。時を重ねても、ゆるがぬ自信。
その肌、頂点をめざせ。


Kanebo
FEEL YOUR BEAUTY
DEW SUPERIOR
lotion
concentrate II
Kanebo
蝴蝶网
hudie.com
美肌を超えて、美貌まで。
DEWエキスNS.配合
DEW SUPERIOR
慧美网
vimee.net
DEWスペリア ローションコンセントレートII 150mL 7,000円〈税込7,350円〉 http://www.dew-sp.jp お問い合わせ 0120-518-520(土日・祝日を除く9:00～17:40)
*DEWエキスNS(保湿) オレンジ果汁・オウバクエキス・加水分解酵母・ナイアシンB(※1)・天然型NAG(※2)・ローヤルゼリーエキス・キョウニンエキス ※1 ナイアシンアミド ※2 アセチルグルコサミン


極上の「とろみ」に隠された、
保湿の新しい才能。
上質なうるおいこそが、
ハリ・弾力あふれる肌を、かたちづくる。
いきいきと輝く目元、
頬にはつややかな自然のハイライト…。
昔の写真を見ると、今の自分に無いものが、
顔に描いてあるのがわかる。そう、〝若々しさ〟だ。
特に目立ったシワがあるわけでもなく、
毎日鏡の中に映る肌は、そんなに衰えていないはずだ。
それなのに…。「肌年齢」は若いつもりでも「顔年齢」は違うのかも。


Kanebo
FEEL YOUR BEAUTY
そんな時、出逢ったのが、
DEWスペリアのローションコンセントレート。
たった一滴、手に垂らしただけでもわかる、極上感。
液体カシミアとでも言えそうな、
とろりとしなやかな感触。
とてもローションとは思えない
濃密な「とろみ」のテクスチャー。
それなのに、顔にのばせばぐんぐん肌に浸透していく。
「あ、上がってきた。」
一番に実感したのは、残業帰りの電車の窓。
いつもは疲れた顔が映っているのに、
今日はいきいきとして見える。
うるおいが肌に満ちると、顔の印象って上がるんだ。
ついつい、触って確かめる。
そのハリと弾力に、思わず笑顔。
「とろみ」のローションが、
ハリと弾力に満ちた肌をかたちづくる。
目指すのは、昔の自分が憧れるような
時を超えた美しさ。
使うたびに、明日が楽しみになってくる。
DEW SUPERIOR
美肌を超えて、美貌まで。
DEWエキスNS.配合
DEW SUPERIOR
mL 7,000円〈税込7,350円〉 http://www.dew-sp.jp お問い合わせ 0120-518-520(土日・祝日を除く9:00~17:40)
加水分解酵母・ナイアシンB(※1)・天然型NAG(※2)・ローヤルゼリーエキス・キョウニンエキス ※1 ナイアシンアミド ※2 アセチルグルコサミン

この冬は、美しさの根本である「細胞」にアプローチした
大型スキンケアコスメがそろい踏み！

全メカニズムを解明！「細胞スキンケア」最前線

今季はムズカシイ単語をキーワードにしている新製品が多いですよね！
〝遺伝子〟〝DNA〟〝抗糖化〟…なんのことだか全然わからな〜い、
というあなたのために送ります。自然派コスメブームから一転、
正に〝テクロノジーイヤー〟となった今季必読の特集！
まず最初は「遺伝子」についてじっくり紹介、
後半P.74からは
「抗糖化」についてもご説明します。さあ、ようこそ〝細胞ワールド〟へ！

撮影／近藤正一　イラスト／長谷川まき　デザイン／最上真千子　構成／蒲沼みほ（本誌）〈P.62〜69〉 小林賢恵〈P.70〜77〉

DNA、抗糖化、美のサイエンスは進化し、今季最強のスキンケアが登場します

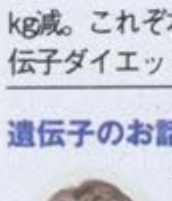




『美的』編集部
がま子
主に〝遺伝子理論〟を担当。正確に理解すべく、来る日も遺伝子の猛勉強→ストレスで体重3kg減。これぞ本当の遺伝子ダイエット（笑）!?

ライター
こばP―
「ライター歴20ン年の経験をもってしても、今回のテーマは本当に難しかった（涙）。ああ高校のときにもっと生物を勉強しておけば…」

遺伝子のお話を伺った方々


SK-Ⅱ
アジアテクニカルマネージャー
シニアサイエンティスト
吉井 隆さん


カネボウ化粧品
価値創成研究所
皮膚科学研究グループ
グループ長　主任研究員
杉山義宣さん

まずは遺伝子とDNAのお勉強からスタート！

今季、こんなに遺伝子コスメが多いのはどうしてなのでしょう？ 専門的にいうと、2000年に〝ヒトゲノム〟が解明され、この9年間で遺伝子レベルの研究がスピードアップしたという背景があります。

…と、ここまで来たところで、ゲノムだのDNA（ディー・エヌ・エー）だの遺伝子だのなんのことだかさっぱりわからない！ という人もいるかもしれないし、肌にどういう関係があるのぉ〜？ と思っている人も、きっと多いですよね。

でも、遺伝子、そしてDNAは、肌にとって、とても重要な役割を果たしています。壮大なストーリーになるけれど、遺伝子&DNAコスメは、今季に限らず、ますます発展が予想される分野。この機会に、1度ぜひ整理しておきましょう。

ではさっそく！ みなさん、そもそもDNAって、体のどこにあるのか知っていますか？

……答えはずばり、〝体中〟です。

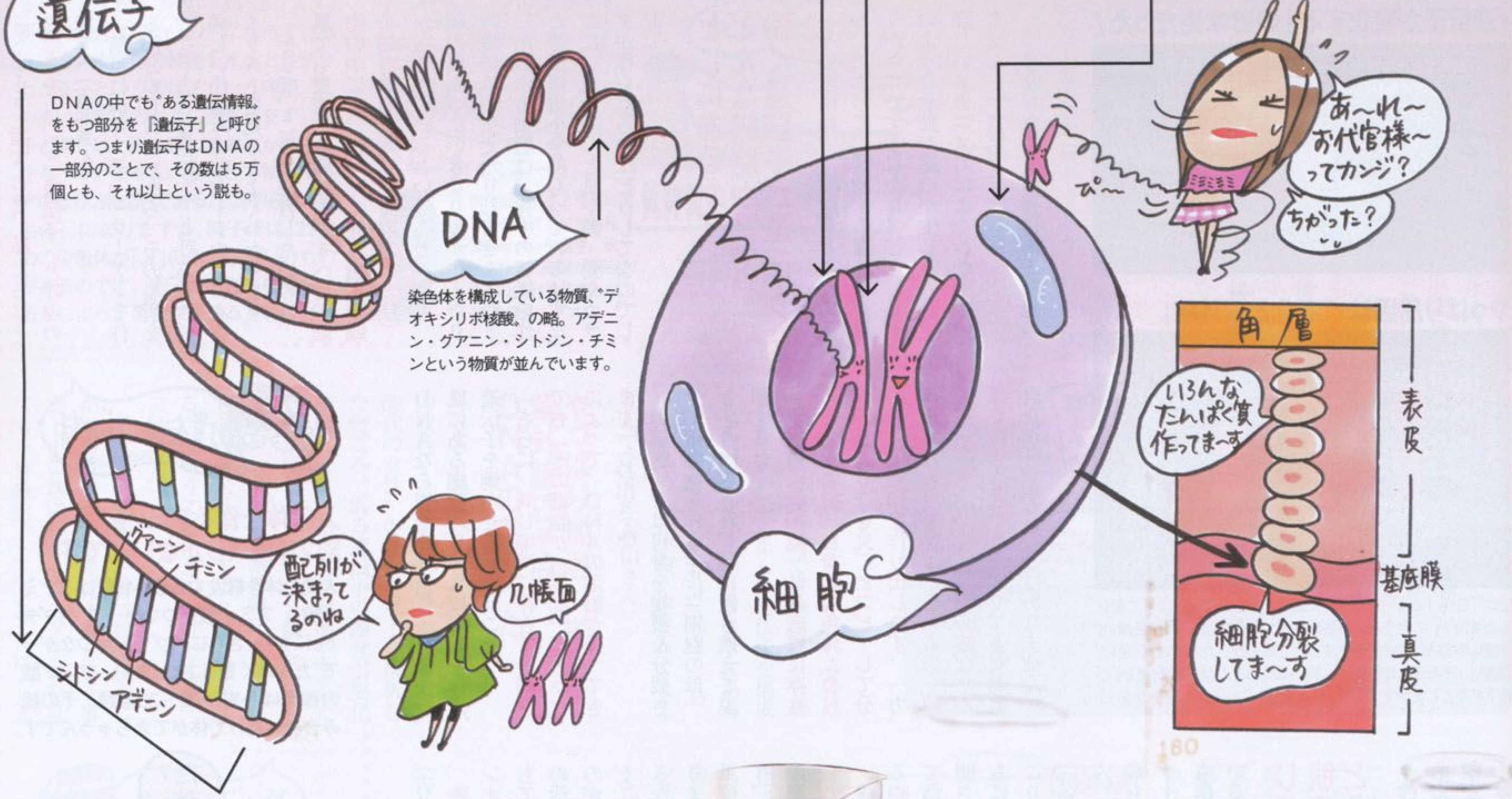
「人間の体は約60兆個の細胞でできているといわれていますが、それらのすべての細胞の中に核があります。さらに、核の中には遺伝情報の集合体である〝染色体〟が46本存在しています。**その〝染色体〟を構成する物質をDNA（デオキシリボ核酸）というんですよ**」（カネボウ化粧品　杉山義宣さん）

DNAは、らせん状になって核の中に小さ〜く収まっていますが、なんと、全部を伸ばすと全長約2mにもなるんだとか！

「そのDNAに、肌だけでなく内臓や髪、骨格など、体のあらゆる組織の〝設計図〟が記されているんですよ。私たちの体は、肌を含めて、こ

遺伝子丸わかりイラスト!

遺伝子って実は ココにあるんです



遺伝子 DNAの中でも〝ある遺伝情報〟をもつ部分を『遺伝子』と呼びます。つまり遺伝子はDNAの一部分のことで、その数は5万個とも、それ以上という説も。

DNA 染色体を構成している物質、〝デオキシリボ核酸〟の略。アデニン・グアニン・シトシン・チミンという物質が並んでいます。

核 細胞の中心にあり、中には46本の染色体があります（イラストは2本のみ）。細胞分裂のときは、核もふたつに分かれます。

染色体 体の遺伝情報であり、設計図。DNAがらせん状に巻きついています。『ふたつひと組』になっていて、23組合計46本が存在。

ミトコンドリア 細胞の中には核のほかにもいろいろな〝設備〟があります。そのひとつがミトコンドリア。母細胞から表皮細胞（娘細胞）が分裂するときのエネルギーを作ると考えられています。



の〝設計図〟＝〝DNA〟に従って作られているんです」（SK-Ⅱ　吉井　隆さん）

みなさん、ここまではわかりましたか？　さあ、お次は遺伝子です。

昨今、〝長寿遺伝子〟とか〝遺伝子組み換え〟、etc.…〝遺伝子〟という言葉があふれているために、たくさんの遺伝子が別々に存在しているような気がするけれど……それは大きな勘違い！

遺伝子とは、実はDNAの一部の〝遺伝情報〟のことなのです。「DNAのところどころには、生体活動に必要なたんぱく質を作り出す〝遺伝情報〟が散らばっていて、その情報の数は約2万〜5万個にもなるといわれています。その中の『ある特定の遺伝情報をもつ一部分』を

（次ページに続く）

〈資料提供／マックス ファクター〉



これは遺伝子の解析に使うチップ。当初はひとつ¥数百万していたのが、現在では約1／20程度になった。こういったコストの低下事情も遺伝子コスメが進化した要因。

文系女子にもわかる！ 遺伝子基礎用語

「DNA」「遺伝子」「ゲノム」は、似た意味合いで使われることが多いけれど、それぞれ意味が違います。この機会に知っておこう！

【ゲノム】
染色体に並んでいる塩基の配列（上のイラストのアデニン・グアニン・シトシン・チミン）の順番のこと。ちなみに人のゲノムの配列順は、'03年にほとんどが解析されました。

【遺伝子】
DNAの一部分の「あるたんぱく質の合成情報」もしくは「細胞分裂に関する情報」を指します。遺伝子はDNAの一部を指して、「○○○遺伝子」と名前をつけているのです。

【DNA】
〝染色体〟を構成する物質、「デオキシリボ核酸」の略。あくまで物質としての名前。〝染色体〟と同じ意味で使われることもあります。遺伝情報を指しているわけではありません。

レクチャーします!「遺伝子のすべて」

(前ページより)**指すとき、私たちはその部分を〝○○○遺伝子〟と呼ぶのです**」(吉井さん)

簡単にいうと、〝コラーゲンを作る部分のDNA〟なら、その場所を『コラーゲン遺伝子』と呼ぶわけ。詳しい仕組みは前ページの上にあるイラストを見るとよくわかります。

そして、ここで注目したいのは、肌でも髪でも内臓でも、**すべての細胞の中には、まったく同じ遺伝情報=46本の染色体(DNAの集まり)が収まっている**ということ。でも、顔の真ん中にいきなり髪が生えたり、内臓に爪が生えたりしませんよね?

あらゆる細胞は、体中の組織を作る遺伝情報を全部もっているはずなのに、ちゃーんと肌や顔、髪やカラダが作られるのはどうしてなのでしょう?

どこにあるか? どんな細胞か?で、働く遺伝子が違ってくる

「その理由は、『〝細胞がどこにあるか〟によって、活動する遺伝子が違うから』です。しかし、どうしてそのような活動の違いが生じるのか、詳しいメカニズムはよくわかっていません…」(杉山さん)

つまり、たとえば胃にある細胞のDNAなら胃を作る遺伝子を働かせ、肌にある細胞のDNAは、肌を作る遺伝子を働かせるということ。

「さらに、**同じ場所に存在する細胞でも、『その細胞が〝母細胞〟か否か』によって、DNAの活動が違ってきます**」(杉山さん)

〝母細胞〟とは自身を複製&分裂させて娘細胞を作る、正に「細胞の母」というべき存在。肌に置き換えて説明すると…。

「表皮の**〝母細胞〟は基底膜に存在するといわれ、自身の染色体(DNAの集まり)を丸ごとコピーして分裂→表皮細胞を作り出します**。一方、作られた**表皮細胞は、DNAの一部の遺伝子を使って、肌に必要なたんぱく質を合成する**だけで、表皮細胞自身が分裂することはありません」(吉井さん)

表皮細胞は母細胞と違って、ターンオーバーによってやがて剝がれ落ちていくだけ。母細胞と表皮細胞の活動の違いをわかりやすく示したのが、下のふたつのイラストです。

そこにもあるように、表皮細胞はいきなりたんぱく質を作るわけではありません。最初は、たんぱく質の最小単位である〝アミノ酸〟が組み合わさり、それがたんぱく質となって、肌の組織や酵素などの必要な物質が作られるのです。

まったく同じ遺伝情報をもっているのに、母細胞と娘細胞で、どうして活動が違うのか…これもまた、解明されていないことのひとつ。ちなみに、娘細胞の遺伝子にエラーが起こり、娘細胞が本来の役割ではない『分裂』を始めてしまうと、それは〝がん〟になります。人間の体にとって最も深刻な病気も、元は遺伝子のエラーが原因。何が原因なのか…これも医療の分野では、長く研究されているテーマなのです。

じゃあ、遺伝子は肌の老化といったいどう関係してるの?

今までのことを整理すると、DNAと遺伝子には、ふたつの重要な役割があることがわかります。

母細胞の場合は、**①DNA(染色**

「遺伝子が変化する」のは本当だった!



やっぱり原因は〝老化と紫外線〟



上は「日焼けによって変化した遺伝子」と「加齢によって変化した遺伝子」の数を示したもの。2,178個の遺伝子が〝日焼け〟〝加齢〟の両方によって変化することがわかった。下は「日焼け」「加齢」、それぞれの影響で、肌の抵抗力をつかさどる遺伝子が低下することを示すグラフ。〈資料提供/マックス ファクター〉

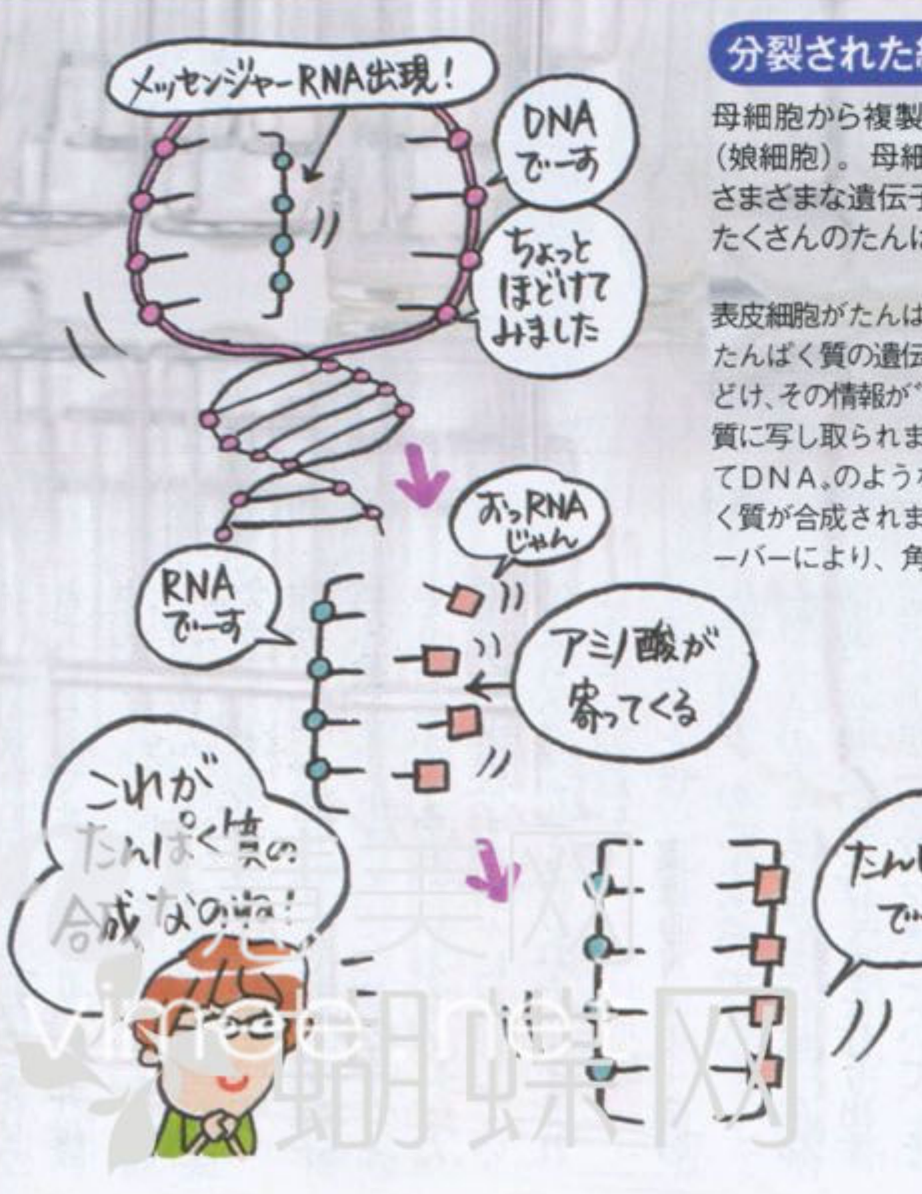


人の体を作るアミノ酸は約20種類しかないんです!

人間の体を構成する最小物質は〝アミノ酸〟。アミノ酸がつながって〝ペプチド〟になり、さらにペプチドがつながって〝たんぱく質〟になります。アミノ酸の種類はわずか20〜23種類。その組み合わせだけで体ができちゃうんです。



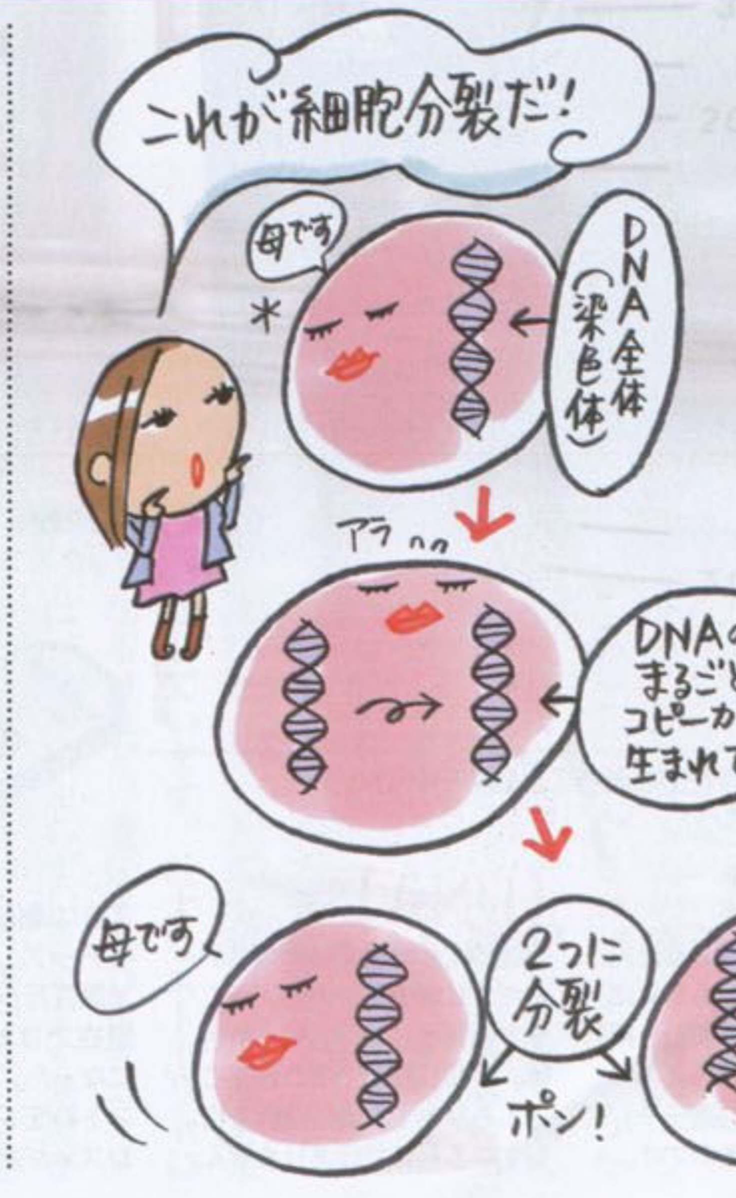
どの細胞か? によって遺伝子の役割も違う!



分裂された細胞(表皮細胞)の場合

母細胞から複製&分裂した細胞が、表皮細胞(娘細胞)。母細胞から受け継いだDNAにあるさまざまな遺伝子を使って、肌の活動に必要なたくさんのたんぱく質を合成しています。

表皮細胞がたんぱく質を作るときは、肌に必要なたんぱく質の遺伝情報をもつDNAが部分的にほどけ、その情報が〝メッセンジャーRNA〟という物質に写し取られます。RNAはいわば〝なんちゃってDNA〟のようなもので、RNAをもとにたんぱく質が合成されます。やがて表皮細胞はターンオーバーにより、角層となった後剝がれ落ちます。



母細胞(幹細胞)の場合

肌やそれぞれの組織の中で、細胞分裂する細胞を〝母細胞〟もしくは〝幹細胞〟と呼びます。肌の母細胞は基底膜にあると考えられていますが、はっきりしたことはわかっていません。

肌の場合、〝母細胞〟が自分自身を複製することで、〝表皮細胞〟を作ります。このとき、46本すべての染色体の複製が母細胞の核の中で作られ、細胞と核がふたつに分裂します。母細胞は20〜50回分裂した後、その後死んでいくといわれています。複製&分裂をするのは母細胞だけで、分裂によって作られた表皮細胞が増えることはありません。

理科をまったく覚えてなくても大丈夫！

徹底

体）を正しく複製して正常な表皮細胞を作ること、表皮細胞の場合は、②自身がもつ遺伝子を使って必要なたんぱく質を合成すること、この2点です。

「ところが、遺伝子の働きにもときおり間違いが生じます。①の場合は正しい複製が行われなかったり、②の場合は、そもそも遺伝子が損傷している場合があります。そうなると、正しくたんぱく質を合成することができません」（吉井さん）

DNA、そしてその一部である遺伝子が損傷する――どうしてそんなことが起こるのでしょうか？

「大きな要因として挙げられるのはまず老化と紫外線ですね。これらの要素によって、正しい遺伝子を構成する物質（前ページイラストにあるのアデニン・グアニン・シトシン・チミン）の〝並び順〟が狂ってしまうんですよ」（杉山さん）

やっぱり加齢、そして紫外線こそがDNAの敵だった

「SK-IIでは、〝日焼けをした20代の女性〟と、〝日焼けをしていない60代の女性〟の肌の遺伝子を解析したところ、ある遺伝子の働きが変化を起こしていることを解明しました。その数はなんと2178個にのぼります。つまり、『紫外線にも老化にも弱い遺伝子が2178個も存在する』ということになるわけですね」（吉井さん）

老化と紫外線、そして抗酸化力にかかわる遺伝子が変化するという事実――これは右ページのグラフを見ても一目瞭然。このグラフは、〝ARE〟という、肌の抗酸化力をつかさどる遺伝子の活性を『年齢別』『日焼けの有無』で示したものですが、その度合いは『加齢プラス紫外線』によって、極端に下がっているのがわかります。

「ストレスの影響で発生する活性酸素も無視できない存在です。活性酸素によってマイナスの影響を受ける細胞は、数えきれないほど多いといわれています」（吉井さん）

遺伝子を健康に保つ陰の重要人物、それが酵素！

ここで新たに紹介したいのが〝酵素〟というキーワード。酵素は遺伝子によって合成されるたんぱく質の一種です。

「酵素にもたくさんの種類がありま す。たとえば、〝活性酸素を消す酵素〟もあれば、〝表皮細胞のDNA修復を担当する酵素〟もあります。肌にはもともと、ダメージを修復する力が備わっていますが、加齢や紫外線などの影響で、その酵素の合成がうまくいかなくなるんですよ」（杉山さん）

また、〝母細胞が細胞分裂するときに働く酵素〟も存在します。最近よく耳にする〝サーチュイン〟もそのひとつ。この酵素も、加齢とともにうまく働かなくなることがわかっています。

…と、『酵素が遺伝子と細胞にとって、いかに重要か』がわかったところで、みなさんに理解してほしいのが、今季の〝遺伝子コスメ〟のアプローチ方法です。

遺伝子コスメは遺伝子をがらりと変えるわけじゃない

実は、多くのメーカーが『遺伝子に着目』とうたっているのは、ずばり、遺伝子そのものに働きかけてその配列を変えてしまうわけではありません。現段階では、〝遺伝子の修復やその活動をサポートする酵素を活性化させる〟というメカニズムのものがほとんどなのです。

「遺伝子そのものに働くとなると、これはもう〝化粧品〟ではなく〝医療〟の分野になってしまいます。それでも、日進月歩で進む遺伝子の解明結果を受けて、化粧品にそのテクノロジーをどう応用できるのか、今後もさまざまな研究成果を期待したいですね」（吉井さん）

「たとえば将来、個々のお客様の遺伝子を解析して、『シミができやすいタイプ』『シワが出やすいタイプ』など、遺伝子レベルの肌診断ができる可能性もゼロではありません。ヒトゲノムが解明された今、遺伝子コスメの可能性はますます広がっていくでしょう」（杉山さん）

教えて＊遺伝子Q&A

「遺伝子に働く」なんてちょっと怖い気もするけど…害はないの？

「遺伝子に働くといっても、遺伝子そのものを変えるわけではないんですよ。化粧品は、遺伝子が活動するときに作用する〝酵素〟を活性化するという着眼点のものなので、遺伝情報が変わってしまうことはあり得ないんです。もちろん害はまったくないですし、安全性もきちんとテストされています」（杉山さん）

教えて＊遺伝子Q&A

表面に塗っただけで、本当に遺伝子に作用するんですか？

「それは充分にあり得ます。ただしそれは直接的なものではなく、あくまで間接的なもの。たとえば酸化や紫外線などの環境によって、遺伝子の働きが変わってしまったとき、抗酸化剤などを配合することで、間接的に遺伝子の働きをコントロールすることができるのです」（吉井さん）

遺伝子こぼれ話

オトコとオンナの違いはたったひとつの染色体なんです

23組の染色体の、いちばん最後にあるペアの片方が、女性の場合は「ＸＸ」、男性の場合は「ＸＹ」の形になっているんです。染色体の検査をすると性別がわかる…というのはそういう理由。この違いは受精のときに決まります。卵子と精子は、それぞれ23本しか染色体をもっていません。受精して初めてペアになり、完成形である『23組46本の染色体』になりますが、精子には、23番めの染色体が「Ｘ」のものと「Ｙ」のものがあるのです。卵子がどちらを受精するかによって男女が決まるというわけ。





男性疑惑がささやかれている南アフリカ共和国のセメンヤ選手。染色体検査の結果が判明するのは11月予定とか。〈写真提供／アフロ〉

遺伝子こぼれ話

美容だけじゃない！いまや恋愛だって、遺伝子で効率アップ!?

遺伝子診断で〝適正なダイエット方法〟を提案するサービスは、すでに化粧品会社やエステなどで採用されています。そして昨年、ついに〝遺伝子レベルの相性〟を診断する会社が登場。『Gene Partner』というスイスに本拠地のある会社が、何百ものカップルのDNA分析をした結果、相性のいい遺伝子パターンの組み合わせを発見したそう！　いろいろなサービスとの提携を計画中とか。



細胞アプローチコスメを次ページからいよいよ紹介します！

珠玉のアイテムが勢ぞろい!

遺伝子系コスメ8品とその実力

ここから73ページまでは、遺伝子に着目したコスメ8品をじっくりご紹介!
細胞&遺伝子レベルで『効かせるメカニズム』から、
開発の苦労秘話まで、余すところなくお伝えします♪



〝若い肌特有〟の肌現象に着目した新成分を搭載!

ランコム ジェニフィック

30㎖ ¥10,500(右)

アイセラム

15g ¥7,350(左)



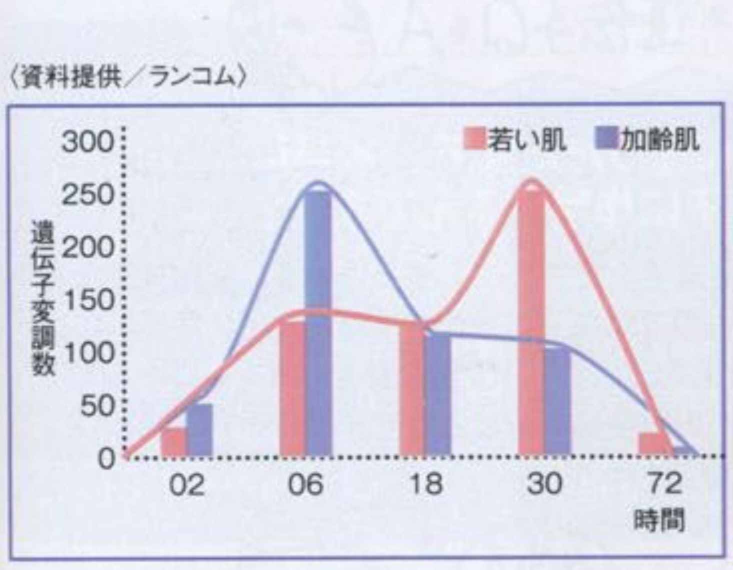
〝若い肌特有のたんぱく質バランス〟を実現させる遺伝子の活性にアプローチ。新成分〝ユース アクティベーター〟を高濃度に配合した美容液。洗顔後に使用する。

〝ユース アクティベーター〟に加えて、〝ソバ種子エキス〟を配合。遺伝子レベルのケアに加え、目元のくまやたるみに働きかける。ジェニフィック後に使用。

ランコムの着眼点

『若い肌は〝デスモグレイン1〟、加齢肌は〝GAPDH〟が多い』→『若い肌でしか活性しない遺伝子がある』という事実を発見。それに基づいて独自の新成分〝ユース アクティベーター〟を採用!

〈資料提供/ランコム〉



遺伝子の反応は年齢とともに低下する!

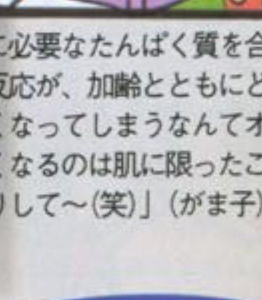
表皮への刺激に対し、遺伝子がどう反応するかを調査。若い肌では刺激後6時間が遺伝子活性のピークだが、老化した肌は約30時間後。

取材こぼれ話



「〝肌の若さ〟に必要なたんぱく質を合成する遺伝子の反応が、加齢とともにどんどん反応が鈍くなってしまうなんてオドロキ。でも鈍くなるのは肌に限ったことじゃなかったりして～(笑)」(がま子)

私が解説します



ランコム
スキンケアグループ
プロダクト
マネージャー
辻井花奈さん

「〝若いときの肌〟と今の肌の違いに注目」

『たんぱく質は遺伝子から作られる』。その過程は64ページでも紹介しているけれど、そのメカニズムに焦点を当てたのが〝ジェニフィック〟。

「ランコムは、『若い肌と老化した肌では、存在するたんぱく質の種類が違う』という事実にたどり着きました。若い肌では〝デスモグレイン1〟というたんぱく質が多く、逆に加齢肌では〝GAPDH(ジーエーピーディーエイチ)〟というたんぱく質が多いことを発見したんです」(辻井さん)

そう、〝若いときの肌〟と今の肌が違うのは〝たんぱく質の質が違う〟から。でも、どうしてそうなるの?

「その理由はもちろん、たんぱく質を作り出す遺伝子の働きが違うからです。加齢とともに〝デスモグレイン1〟を作る遺伝子の活動が低下し、また刺激に対する反応も遅くなることが新たにわかりました」

だったら〝デスモグレイン1〟を作る遺伝子を活性化できればいい!

──ということで、ランコムの総力を結集し開発されたのが〝ユース アクティベーター〟という独自成分。

「若い肌特有の遺伝子の発現促進に着目した画期的な成分です」

さらにユニークなのは〝洗顔直後に使う〟という使用ステップ。

「そのために、美容液のテクスチャーは100以上のレシピの中から試行錯誤を重ね、日本独自の処方を作り上げました。10月には新たにアイセラムも登場。ダブル使いで、その威力をぜひ実感してください」

遺伝子レベルで、肌の底力をぐぐっと高める→〝老けにくい肌〟へ

マックス ファクター SK-II スキン シグネチャー

80g ¥15,750〈編集部調べ〉

私が解説します



マックス ファクター SK-II PR 住友聡子さん

「肌の抵抗力を統制する遺伝子に注目しました」

気になるシワやたるみ。がんばってケアすればよくなるのに、なぜか効果が続かない…。そんな経験は誰にでもあるもの。

「この製品を開発するに当たって、SK－IIが重視したのはお客様のそんな声です。個々のトラブルへの〝一時的な対処〟ではなく、〝強い肌にする〟ために、底力を上げて行くようなアプローチがベストか…試行錯誤が始まりました」（住友さん）

そして行き着いたひとつの結論が遺伝子。なかでも〝ARE〟と呼ばれる特定の遺伝子群が今回の主役。

「20代と60代の女性、それぞれの肌の遺伝子を解析して、変化のあった2178以上の遺伝子の中から、さらに27の遺伝子に関係する〝ARE〟に着目しました。AREは主に肌の抗酸化力をコントロールしていると考えられ、〝肌が受けているダメージ〟を察知→それに対抗する酵素の生成を促すんですよ」

つまりAREが健全に働いてくれていれば、その肌はさまざまなダメージに強い＝抵抗力のある強い肌ということ。ところがこのARE、老化と紫外線に弱く、その活性レベルが衰えやすいのだとか…。

「そこで今回、約2000種の成分を解析して採用したのが、〝オリビタル〟というオリーブ由来の成分。ARE活性効果に優れていることを確認したSK－II自信の成分です」

しかもオリビタルには、ヒアルロン酸&コラーゲン合成促進など、複合的なプラス効果があることも報告されているそう。これほどの効果がありながらいたって〝現実的〟な価格♪ これなら長くつきあえます！

取材こぼれ話



「ベストな成分を探すため、解析した成分は約2,000種！ そしてやっと見つけた〝オリビタル〟。オリビタルの効果は日本皮膚科学会だけでなく米国皮膚科学会でも発表されているんです」（がま子）



抗酸化をつかさどる遺伝子群に着目した、オリーブ由来の成分〝オリビタル〟を採用したクリーム状美容乳液。なめらかで膜感のない使い心地は肌質を問わず使える。



SK-IIの着眼点

抗酸化力をつかさどるARE遺伝子の働きは、加齢や紫外線の影響で衰えやすい。そうなると肌の抵抗力も落ち、さまざまなトラブルが出やすくなる。〝オリビタル〟を投入することでARE活性を狙えば芯から〝強い肌〟を育てることができる。

初代発売から25年、さらなる進化をとげた名作美容液

エスティ ローダー アドバンス ナイト リペア SR コンプレックス

30mℓ ¥8,400／50mℓ ¥13,125



時計遺伝子へのアプローチに加え、大気汚染によるダメージを修復する〝アルキル グアニン トランスフェラーゼ（AGT）。という酵素を、特殊カプセルにして配合。さらなる修復力アップを目指す。

私が解説します



エスティ ローダー
コーポレート プロダクト
ディベロップメント
本部長
矢野よぶこさん

「キーワードは〝時計遺伝子〟です」

初代〝ナイト リペア〟が誕生したのは1984年。実はそのときすでに、遺伝子の存在を視野に入れていたとか。

「当時はもちろん、DNA・遺伝子と化粧品の関係は未解明でしたが、肌細胞の働きにおいても重要な鍵だ、ということだけはわかっていました。そこに抗酸化の概念をプラスし、日中のダメージを〝睡眠中にリペアする〟という画期的な美容液を世に送り出したのです」（矢野さん）

そして25年。遺伝子の解明が急スピードで進む中、世界中で大人気のこの〝殿堂コスメ〟もいよいよ進化することに。

「ある意味、〝もうこれ以上はない〟といえる完成度の高いアイテムでしたから、よほどのことがなければバージョンアップの必要性は考えられませんでした。そこに一石を投じたのが、'84年に発見された〝時計遺伝子〟の存在です」

時計遺伝子とは、睡眠、覚醒、体温など、体が活動するのに必要なリズムを維持する遺伝子のこと。

「すべての細胞の時計遺伝子が正しく同調して活動するとき、肌のDNA修復機能力は最大になりますが、老化やストレスでそのリズムは乱れがち。そこで、〝乱れたリズム〟を整えることを目指して開発されたのが〝クロノラックス™ テクロノジー〟。独自のアミノ酸成分です」

つまりこの成分により、肌内の時計遺伝子のリズムがそろい〝ナイト リペア〟のもともともっている力を『より深く効率的に効かせる』ことができるようになったというわけ。これぞ正に進化した殿堂パワー。ますます目が離せません！

〝ナイト リペア〟の歩み

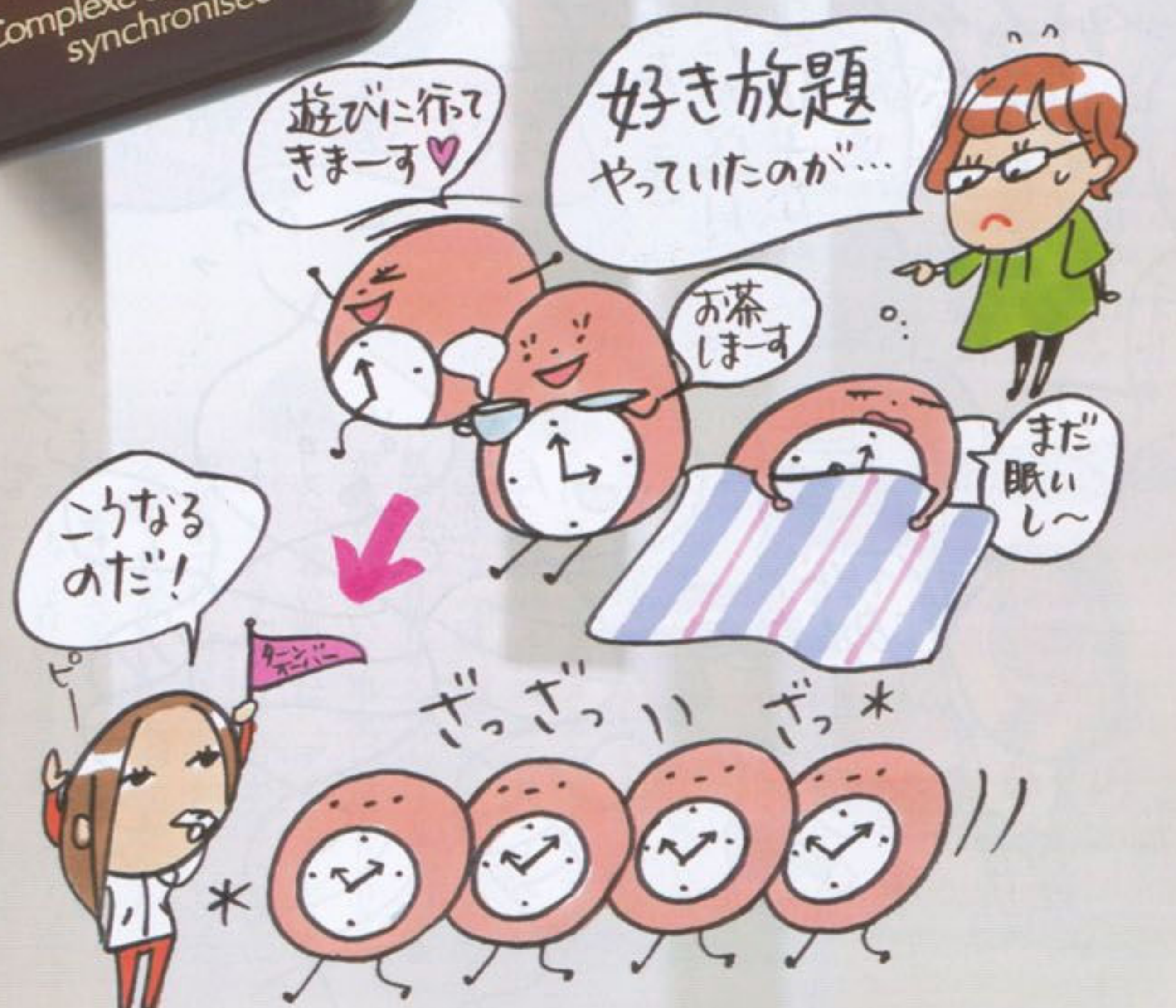
'84年
初代登場
「修復」「美容液」の概念を初めて採用

'91年
1回めのリニューアル
昼間に受けたダメージの修復機能を追加

'09年
今回のバージョンアップ



「アメリカの開発チームがいちばん苦労したのは、新成分の濃度とテクスチャーのバランス。25年間愛され続けるアイテムゆえに、最初から『テクスチャーは絶対に変えない』という制約があったそう。苦労をお察しします…(涙)」(がま子)



エスティ ローダーの着眼点

細胞は、個々の活動リズムが整ったときに最大の修復能力を発揮する。そこで乱れたリズムを整えるべく、すべての細胞がもつ〝時計遺伝子。に働きかける。また大気汚染による肌ダメージにも着目、〝AGT。という修復酵素を新配合している。

狙うは「細胞分裂」のタイミング。〝年齢本来の美しさ〟を取り戻す

クリニーク ユースサージ ナイト

DC／28g ¥6,300（上）
VD／D／29g ¥6,300（下）



私が解説します

クリニーク マーケティング本部 企画部 スキンケア プロダクト マネージャー
矢野聖子さん

「〝細胞レベル〟で、ダメージリセット！」

最新の研究によれば、老化の原因の約75％は紫外線やストレスなどの外的要因だと考えられているとか！「『私のトラブルは遺伝だからダメなんだ』とあきらめるのではなく、日々のダメージこそが肌を左右することを知ってほしいですね」（矢野さん）

今回クリニークが提唱しているのは、〝日々のダメージで傷んだ細胞を修復し、健全な細胞が作られる環境にする〟という考え方。細胞が作り出される＝分裂する仕組みは、P.64にあるとおり。肌の表皮細胞は母細胞から生まれるのだけれど…。

「『でも、母細胞のDNAが傷ついていたら、複製された表皮細胞のDNAも最初から傷ついた状態』ですよね。ですから、母細胞のDNAダメージが〝修復〟された上で〝正確な複製（転写）〟が行われれることが理想なんです」

そこで注目したのは、細胞分裂のとき細胞内に多く現れる〝サーチュイン〟というたんぱく質。

「サーチュインが活性化すれば、DNAは正しく複製（転写）されます。また、同時にDNA修復にも着目して開発されたのが〝STAC〟という新成分です」

なんとこの成分、①〝サーチュイン〟活性、②DNA修復、③細胞エネルギー〝ATP〟の産生促進、この3つにクローズアップしているとか！

「その狙いは、『健やかな肌細胞の情報が正しく伝達される』ことです。若返りではなく、あくまでその肌本来の〝あるべき美しさの実現〟。これこそが、ベストなエイジングケアだとクリニークは考えています」



「カメの健康・長寿にヒントを得て、欧米でのとある広告はなんと『カメの上にクリームが乗っている写真』だそう！　このカメは〝マキシンちゃん〟という名前。ちなみに日本の広告は桜です」（がま子）



細胞レベルのアプローチはもちろん、コラーゲン＆エラスチンの修復に対応した夜用クリーム。乾燥肌用の「VD／D」と乾燥～混合肌用の「DC」、2種類ある。

この成分がカギ！

サーチュインの活性
イソナイアシンアミド

ATP産生促進
NADH

DNAの修復
ミクロコッカス溶解液



クリニークの着眼点

細胞が正しく複製されるには、①DNAが修復されていること、②たんぱく質〝サーチュイン〟が活性化していること、③〝ATP〟というエネルギーが充分にあること、この3つが必要！　これらに注目して開発されたのが新成分〝STAC〟。

〝バイサミン〟〝カルニチン〟が表皮細胞の機能低下にアプローチ

カネボウ化粧品 インプレス アドバンスト CTエッセンス

40㎖ ¥21,000

私が解説します



カネボウ化粧品
プレステージ商品開発
グループ マネージャー
菅野裕子さん

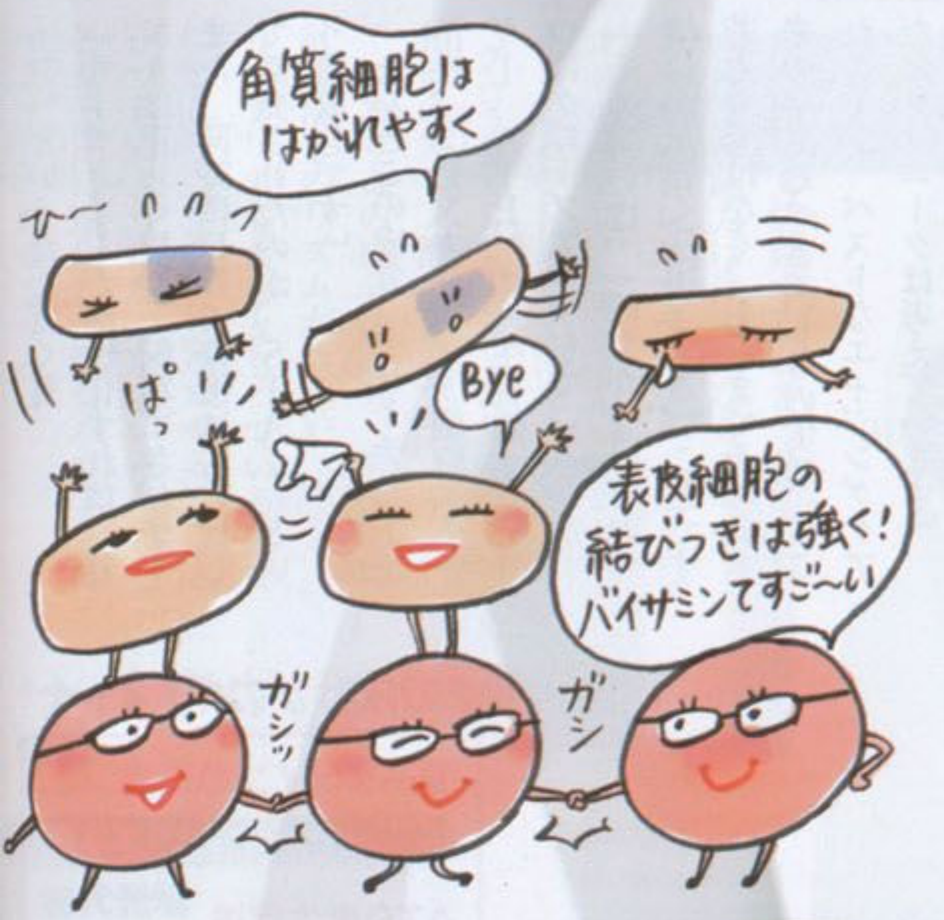
表皮のエネルギー代謝を促し、端正な肌を目指す！

早くから、肌の設計図である「DNA」と、肌の構造をしっかりとしたものにするための「結合・接着」に着目している〝インプレス〟のスキンケア。9月に発売になった「インプレス アドバンストCTエッセンス」も、このふたつの理論がベースとなった高機能薬用美容液です。

「紫外線や乾燥などのダメージや加齢によって、DNAにプログラムされた肌の修復能力が低下。そして細胞どうしや細胞とコラーゲンの結合・接着が乱れることが、エイジングに深く関係しています。〝インプレス〟のスキンケアでは、DNA修復促進作用のある、海藻から抽出した〝SBGエキス〟と結合・接着の乱れを改善する複合成分〝JCTコントローラー〟を配合。肌の構造の設計図から、肌構造のつながりまでに着目し、肌の未来を見つめたスキンケアを提案してきました。今回の美容液は、さらに〝印象〟を大きく左右する、表皮の結合・接着に働きかけるものとなっています」（菅野さん）

表皮細胞の結合・接着が乱れると、肌は乾燥し、古い角質が残ってくすんでいたり、ゴワついたりといった、見た目印象が悪化。そんな悩みに対し、「表皮のエネルギー代謝を促し、角層の機能低下を防ぐ成分〝カルニチン〟を新配合し、表皮細胞の接着バランスを整える成分〝バイサミン〟を配合。肌の生まれ変わりをサポートし、キメがキレイに整った、豊かなハリ感と透明感のある肌へと導きます」

肌の内側だけではなく、表面の美しさを見つめることが、トータルなエイジングケアのさらなる一歩に！



インプレスの着眼点

W主剤のひとつ〝バイサミン〟。細胞接着分子として機能している「α-カテニン」と「コルネオデスモシン」というふたつの遺伝子に作用。細胞どうしの結合・接着を強め、角質細胞の自然な剥離（はくり）を促し、肌の生まれ変わりをサポートします。

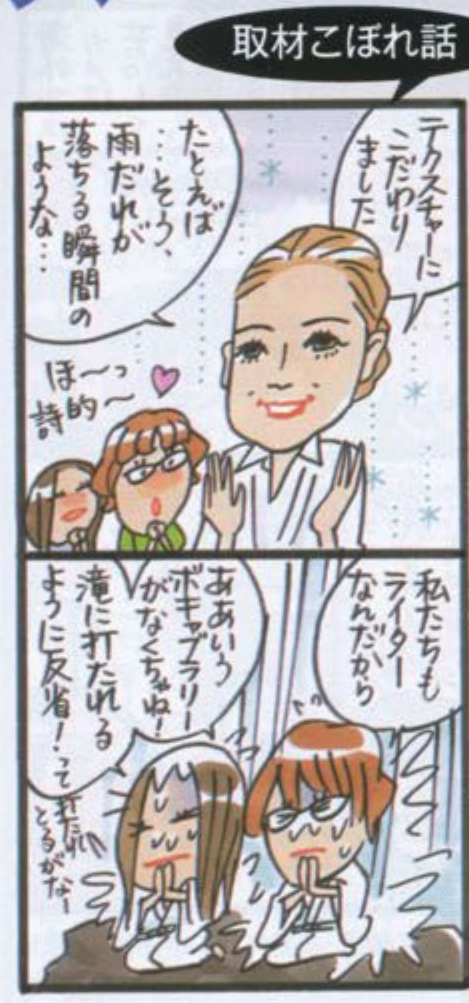
インプレスの着眼点

新配合の〝カルニチン〟は、表皮が顆粒（かりゅう）層から角層へ変化するとき、大きなエネルギーが必要となり、そのエネルギー源になる脂肪酸をエネルギー工場となるミトコンドリアに運ぶのが役目。表皮細胞のエネルギー産生を高めます。





乾燥、肌あれ、毛穴、シワ、くすみなどの悩みに集中的＆複合的に働きかけるエイジングケア高機能薬用美容液。両手を使って顔全体になじませます。（医薬部外品）



「高機能というだけでなく、テクスチャーの質にこだわる〝インプレス〟。感触の微差で、何度も研究者とやりとりするから、表現力が豊かじゃないとね〜。ライターとして思わず反省…」（こばP）

遺伝子に組み込まれた老化プログラムに挑戦

私が解説します



シスレージャパン
コミュニケーション部
PRマネージャー
野島裕子さん

'99年にエイジングケアクリームの名品「シスレイヤ」を発売し、さらなる老化の研究を推し進め、時間生物学、遺伝子学、皮膚生理学の分野における研究結果を取り入れて誕生したのが、夜用美容液「スプレミヤ」。「肌の老化の要因の約70%は、紫外線や大気汚染、乾燥、活性酸素などの外的環境による影響ですが、残りの約30%には遺伝的な要因がかかわっています」（野島さん）

皮膚の基底層にある母細胞には、本来修復機能があり、ダメージを受けても修復し、自らとまったく同じ無傷の娘細胞を再生します。しかし、年齢とともに、この肌本来の自己修復プロセスは衰え、故障したコピー機のように、損傷を受けた遺伝子が母細胞から娘細胞にそのままコピーされてしまい、不完全で、質の悪い娘細胞を生み出します。これが、肌の衰えにつながります。

「シスレーでは、細胞の老化を防ぐため、細胞の寿命を延長する作用をもたらす遺伝子、〝長寿たんぱく質〟と傷ついた細胞を修復する〝ヒートショックプロテイン（ＨＳＰ）〟の働きに着目」

「スプレミヤ」には、４つの植物成分をベースとする画期的な複合成分〝フィト コンプレックス ＬＣ12〟を配合。〝長寿たんぱく質〟の発現を高めると〝ヒートショックプロテイン〟の活性化を促進。母細胞が細胞の複製を行う前に修復する時間を与え、ダメージを受けた母細胞を修復。外界からのストレスに抵抗できるように肌を整え、新しい細胞が生まれるまで、母細胞を完全な状態で保護します。



シスレーの着眼点

細胞は夜になると再生・修復活動を活性化。「スプレミヤ」は、この夜の時間を有効に使い、母細胞が細胞の複製を行う前に、修復に充分な時間をかけ、遺伝子にプログラムされた肌の老化のスピードを遅らせます。

睡眠中にしっかりとダメージを修復し、日中の防衛機能を高める！

シスレー スプレミヤ

49g ¥78,750

取材こぼれ話



「主成分の『フィト コンプレックス LC12』は、特許出願中のため、4つの植物成分をベースにしているということしか明かされていません。特許を取得して成分が公開されるのが楽しみ」（こばP）



長年のエイジングケア研究の集大成となる夜用美容液。〝フィト コンプレックス LC12〟と複数の有効成分を高濃度で配合。化粧水とアイケアの後はこれ１本でOK。

日中のダメージをいかに防ぐかも大事です

「スプレミヤ」の効果を高めるには、日中ケアも大切。シールド機能で、紫外線やストレスなどによるダメージから肌を守ります。シスレー オールデイ オールイヤー 50mℓ ¥38,325



夜間の母細胞を含む肌環境を整え、ターンオーバーをサポート

ディオール カプチュール XP ナイトコレクター セラム

30㎖ ¥13,650

私が解説します



パルファン・クリスチャン・ディオール PRグループ マネージャー 藤本教子さん

夜の間に細胞のメンテナンスと修復を行う！

新しいテクノロジーを次々と取り入れ、進化を続ける「カプチュール」。10年近く前から、母細胞に注目。皮膚母細胞の専門家であるイタリアのモデナ大学やスタンフォード大学などと連携しながら、肌の活性メカニズムや有用成分についての研究を重ねてきました。

「シワのある肌の内部を観察すると、細胞の密度が低く、特に母細胞のダメージが大。母細胞を守ることが、リンクルケアや肌の再生のカギを握ると考えられます」（藤本さん）

進化した「カプチュール XP ナイトコレクター セラム」は、ターンオーバーが盛んな夜の時間を有効利用する美容液。

「最近の研究から母細胞を取り巻く、〝ニッチ〟という細胞外の微小環境の重要性が明らかに。母細胞の〝ニッチ〟には、〝HSPG（ヘパラン硫酸プロテオグリカン）〟という糖類の分子が存在します。〝HSPG〟は母細胞と増殖因子とをつなぐアダプターのような役割をもち、細胞の修復や維持を行うとともに、増殖因子が日中にさらされる環境ストレスからダメージを受けにくくします」

残念ながら年齢とともに、〝HSPG〟は急激に減少。肌機能の低下を招き、皮膚の層が薄くなってたるみ、シワが深くなるのです。

「母細胞にとって重要な〝HSPG〟の生成を促し、ハリ感を与える成分が〝R-システム〟。夜間、母細胞を含む肌環境を健やかに保ち、スムーズなターンオーバーを助けます。線維芽細胞のたんぱく質合成に着目。肌のハリ感をサポートします」



ディオールの着眼点

「ニッチ」は、母細胞を守り、娘細胞を生み出し続ける能力を保つ、貝殻のようなもの。「ニッチ」内には、「HSPG」と呼ばれる糖類の分子が存在し、母細胞と増殖因子とをつなぐ役割を果たし、細胞の修復と維持に大きく関係しています。



さらり軽やかなのに、クリームのようにコクがある心地よい感触のエマルジョン。化粧水で肌を整えた後、顔の中心から外側へ、そして首にかけてなじませます。

取材こぼれ話



「睡眠中は脳や筋肉などの動きが低下し、肌細胞の働きは活発化。スキンケアに頼るだけでなく、きちんと睡眠をとることが大切です。徹夜して原稿書いている場合じゃないって痛感…」（こばP）

美容意識まで変える！ 14日間の集中スキンケア

資生堂 リバイタル グラナス プラチナムシステム

ゲル3g×4個 マスク22mℓ×4セット エッセンス50mℓ
デークリーム8g ナイトクリーム8g ¥26,250

細胞を活性化し、角層バリア機能を強化

昨年の秋にデビューして以来、着実に支持を得ている〝リバイタル グラナス〟の革新的なスキンケア。「資生堂では、'05年に〝グリコール酸〟が、角層を薄くするのではなく、表皮細胞を活発に増殖し、角層のバリア機能を強化することを発見。この新しい知見をスキンケアに応用し、開発したのが「リバイタル グラナス プラチナムシステム」です。〝グリコール酸〟の効果をきちんと実感できることと、安全性、そして心地よく使えることを考慮し、濃度、pH、使用頻度の黄金バランスを導き出し、2年の歳月をかけ、約700人の臨床結果によって、14日間の集中ケアのシステムを完成させました」（小川さん）

「〝グリコール酸〟は、その効果を最も発揮できるようにゲル化。垂れにくく、肌に均一に塗りやすく、洗い流しやすいことを考慮しています。肌を活性化するゲルの後はマスクとナイトクリームで美容成分をチャージ。3日間かけてゆっくりと肌に働きかけます」（松尾さん）

3日に1度の夜のステップでゲル、マスク、ナイトクリームの順に使用し、ほかの日の朝はエッセンス、デークリーム、夜はエッセンス、ナイトクリームの順に使用。

「ステップを複雑に思うかもしれませんが、14日間これだけ！ ゲルとマスクも3日に1度の夜だけなので、実はとてもシンプル。使うほど、肌に手応えを実感できるはず。その効果は使った人にだけわかります。ぜひ多くの方に試してほしいです」（小川さん）

私たちが解説します



資生堂 リレーショナル
ブランドユニット
小川直美さん



資生堂 スキンケア
研究開発センター
第一製品開発グループ
松尾 玲さん

取材こぼれ話



「14日間これだけ？ 順番間違えないかな？ などなど、少し不安にもなったのですが、商品開発を手がけた小川さんの自信にあふれる言葉に、やってみようという気がむくむくわきました」（こばP）



グリコール酸を配合したゲル、マスク、保湿のエッセンス、デークリーム、ナイトクリームがセットに。14日間、ふだんのスキンケアに置き換えて使用します。



資生堂の着眼点

肌表面の角層を剥がすと思われていた「グリコール酸」が、表皮細胞を活発に増殖させ、肌を再生することを解明！ 濃度、pH、時間のバランスで、ホームユースでも効果的かつ安全に使用できることを提案しています。

これも新しいエイジングケアのキーワード

抗糖化スキンケア

「糖化」とは、肌を作る主成分であるたんぱく質に糖が結合し、たんぱく質を劣化させる現象。ハリを低下させ、たるみの原因になるほか、くすみの原因にもなります。「糖化」を防ぐ「抗糖化」は、酸化や光老化に続く、エイジングケアの大きなキーワードとして注目です！

ロート製薬の着眼点

糖化には酸化ルートと酵素ルートのふたつがあります。独自成分の〝アルサージ〟は、今までは難しいとされていた酵素ルートからも、糖化原因物質である「3DG」の生成を抑制。できてしまった3DGとたんぱく質の結合も抑制します。





ロート製薬の着眼点

糖はエネルギーとなり、生体内で重要な役割を果たす物質ですが、『3DG』という物質に変化すると、たんぱく質と非常に反応しやすくなります。3DGの生成を抑制し、たんぱく質と結合させないことこそ抗糖化の大きなポイント。



サプリメントで内側からもケアし、ハリ、弾力を作り出す力をサポートします。エピステーム インナーアプローチ アブソリュート 90粒 ¥8,400

糖化の生成を酸化と酵素のふたつのルートから抑制！



ロート製薬 エピステーム ナイトコンセントレイトクリーム

45g ¥18,900

光老化、加齢、酸化、糖化の互いに影響し合う4つの老化要因に、トータルでアプローチ。濃密なうるおいで、睡眠中の細胞活性をサポートします。

取材こぼれ話



「糖化のメカニズムの全貌はまだ解明されていないものの、近年の糖化研究は目覚ましく進化しています。今後、エイジングケアは抗糖化に大注目です。これから年をとる人たちがうらやましい〜」（こばP）

独自成分「アルサージ」で糖化と戦う！

エイジングケアの新ブランド〝エピステーム〟。「加齢」「光老化」「酸化」などともに、「糖化」を肌老化の要因のひとつととらえています。「近年の糖化研究によって、糖化されたたんぱく質「AGEs（エージーイー）」の生成には、「3DG（3-デオキシグルコソン）」という物質が大きく関与していることがわかりました。3DGの生成には大きく分けて酸化ルートと酵素ルートのふたつの経路があり、〝エピステーム〟では、両ルートにおいて、3DGの生成を〝アルサージ〟という独自成分によって抑制。できてしまった3DGとたんぱく質の結合も抑制し、糖化を防ぎます」（丹羽さん）

「皮膚だけでなく、体全体の健康を研究して生まれたブランドです。直接外から働きかけると同時に、体の内側からも働きかける内外美容がコンセプト。きちんと効果を実感できることを重視しています」（栗原さん）

〝エピステーム〟はトータルなスキンケアとサプリメントから構成。夜用の美容クリーム「ナイトコンセントレイトクリーム」は、〝アルサージ〟をはじめ、有用な成分を贅沢に配合。ラップ効果で睡眠中の肌に働きかけます。

私たちが解説します



ロート製薬
事業開発本部
開発企画部
丹羽岳志さん



ロート製薬
マーケティング本部
プレステージ
スキンケア事業部
栗原百衣さん

そもそも糖化って何？

糖化とはたんぱく質と糖が結びつき「AGEs（エージーイー）」という老化物質ができること！

エイジングケアは抗糖化の時代へ！　今までも、肌内で糖化という現象が起きていることはわかっていましたが、近年の研究や技術の進化によって、徐々に糖化のメカニズムが解明され、糖化を防ぎ、そして糖化を取り除くことが夢ではなくなってきました。たんぱく質と糖が結びつくと「AGEs」という老化物質が生成されます。「AGEs」は1度できると自然には分解されず、年齢とともに蓄積、増え続けていきます。

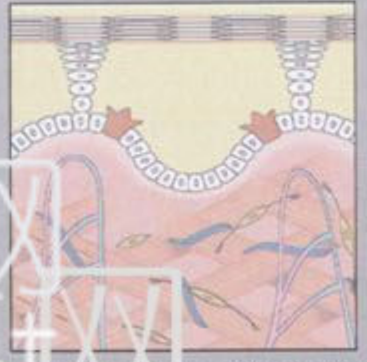
肌内のコラーゲンで「AGEs」ができると、弾力が奪われ、ハリのなさやたるみの原因に。また、「AGEs」自体が褐色のために、「AGEs」ができることで、肌色がくすんで見え、若々しい印象をダウンさせます。

真皮コラーゲンにAGEsができて老化した肌



老化物質「AGEs」ができると、線維芽細胞は元気がなく数も少なく、コラーゲン線維の結束構造はくずれ、エラスチンはもろくなり、弾力が低下します。

美しい肌



線維芽細胞ひとつひとつが活発で数も多く、毛細血管、コラーゲン線維、エラスチンなどの状態も良好。表皮のターンオーバーが正常に行われています。

（資料提供／ポーラ）

糖化に挑戦し、ハリ感のある明るい肌へ

ポーラ B.A ザ クリーム

30g ¥33,600



ポーラの着眼点

肌内でたんぱく質と糖が結びつき、糖化が進むと「AGEs」ができます。この「AGEs」こそが糖化による肌老化の根本原因。コラーゲン線維どうしを固めて弾力を奪います。また、「AGEs」自体が褐色なため、肌色がくすんで見えます。



肌の糖化に着目。リフトアップ感と透明感のある肌へと整える高機能クリーム。リッチで濃密な感触でコクがあり、溶け込むように浸透します。(医薬部外品)

取材こぼれ話



「糖化した肌はトーストしたパン。茶色くパサパサして弾力がなく…と説明されて納得しました。トーストしたパンはおいしいけれど、肌は白いもちもちパンでいたいものですよね」(こばP)

私たちが解説します



ポーラ研究所
皮膚薬剤研究部
主任研究員 薬学博士
多田明弘さん



ポーラ
商品企画部
小池幸代さん

ヨモギから抽出したYAC（ヤック）エキスを新配合！

今年、創業80周年を迎えた〝ポーラ〟の記念すべきクリーム。エイジングケアの新しい切り札として着目したのが「糖化」です。

「糖化によって「AGEs」ができると、コラーゲン線維を固めて、弾力を奪い、エラスチンももろくなり、弾力が低下します。また「AGEs」自体が褐色のため、肌内で糖化が起きると肌色がくすんで見え、これは美白や血行促進のお手入れでは、なかなか改善できません」(多田さん)

今までは1度糖化してしまうと、取り除くことはできず、糖化させないという予防がアプローチの主流でしたが、ポーラは研究を重ね、「糖化」に対抗することに挑戦し、ハリや弾力、老化ぐすみの領域まで踏み込むことを目指しました。

「抗糖化に着目した新成分として配合したのが、ヨモギから抽出した植物性の保湿成分〝YACエキス〟。その開発には5年ほどの年月がかかっています」(多田さん)

「高浸透、高保護処方のふたつのクリームをひとつに閉じ込めた〝複合ダブルエマルション〟処方を採用。高機能の成分がしっかりと角層の奥にまで届くよう、処方にもこだわっています」(小池さん)

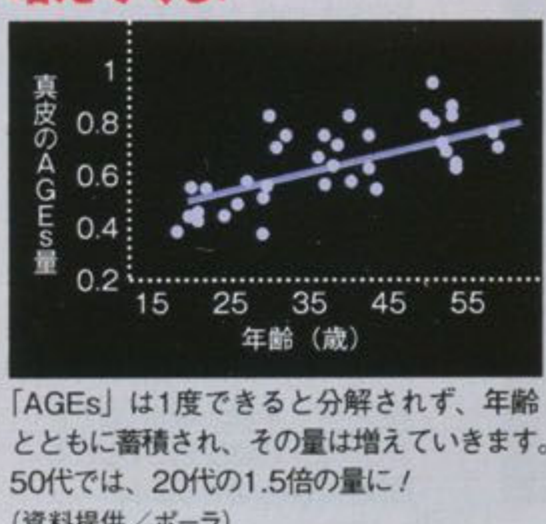
〝B.A〟のラインにふさわしく、テクスチャーも香りも極上！「〝夜来香（ライレンシャン）〟や針葉樹の〝コウヤマキ〟といった、高貴で雅（みやび）やかな香料を用い、フレグランスのように、刻々と変化する香りとなっています」(小池さん)

糖化は生活習慣とも大きく関係！

エイジングを進行させる糖化。血糖値を急激に上げると糖化の原因になるといわれています。空腹時に甘いジュースや清涼飲料水などを一気に飲んだり、お菓子を食べるのはNG！



年齢とともにAGEs量は増えてくる！



「AGEs」は1度できると分解されず、年齢とともに蓄積され、その量は増えていきます。50代では、20代の1.5倍の量に！

(資料提供／ポーラ)

肌に「AGEs」ができるとどうなる？

1 ハリのなさやたるみの原因に！

2 老化ぐすみの原因に！

まだまだあります！

今年の秋は新アプローチのスキンケアが続々登場！

この秋はスキンケアが大豊作！　今回取り上げた遺伝子や抗糖化など以外にも、多彩なテクノロジーやアプローチ法で、細胞に働きかける優秀コスメが勢ぞろい。「どれも使ってみたい！」と目移りしちゃいます。



独自成分〝エレミPFA〟を配合。〝テンシン〟の生成を促し、たるんだ状態の線維芽細胞や組織の結合をし直します。肌内部のコミュニケーションを良好にし、張力を最適に維持。

〝テンセグリティ〟の原理を応用し、ハリ肌へと導く！

シャネル エクストレム コレクシオン ファーミング セラム

30㎖ ¥16,800

こんなアプローチ

肌は立体的な構造体であるという見地から、建造物に内在し、そのボリュームと安定性、強度を生み出すための、〝テンセグリティ〟という構造学の原理をスキンケアに応用。肌の張力維持に大きくかかわる、たんぱく質〝テンシン〟に着目し、その生成に働きかけます。

覚えておきたいKey word

【テンセグリティ】

テンション（張力）とインテグリティ（統合）からなる造語。張力と圧縮力によって、安定性と強度のある立体構造を作る性能を示し、最近は生物学にまで応用されています。

肌本来の保護・修復機能を高め、ダメージに左右されない肌へ

ラ・プレリー AG ナイトクリーム

50㎖ ¥26,250

こんなアプローチ

たんぱく質の変性を抑制し、肌内部で進むダメージ『マイクロストレス』を防ぎ、肌細胞の長寿遺伝子（サーチュイン）と呼ばれるたんぱく質の働きをサポート。肌本来のリペア機能を助け、さまざまな外的要因から肌を守ります。

覚えておきたいKey word

【マイクロストレス】

紫外線、大気汚染などの外的要因によって、肌内部で進行するダメージ。コラーゲンやエラスチンを破壊する酵素を放出させてしまい、たんぱく質の変性を引き起こします。



肌のリカバリー能力をサポートするナイトクリーム。数種類のペプチドをはじめとするパワフルな成分を配合。睡眠中に、日中に受けたダメージをしっかりとケアします。

美しい印象の決め手となる肌表面の複合的な悩みをケア

リサージ リサージ ボーテ サーキュリペアクリーム

30g ¥21,000

こんなアプローチ

見た目の美しさを決定づける表層の衰えにフォーカスした薬用の高機能クリーム。有効成分〝カルニチン〟や〝グリチルリチン〟、美白有効成分〝ビタミンC誘導体〟などを配合。美白しながらうるおいとハリ感のある肌へ導きます。

覚えておきたいKey word

【カルニチン】

脂肪酸をエネルギーに変換するために欠かせない物質。エネルギー代謝を促し、肌を活性化させます。加齢とともに減少。肌トラブルの回復を遅らせる要因となります。



リサージのスキンケアが着目するコラーゲン・メンテナンスだけでなく、表層の肌悩みにもアプローチ。ハリ感と濃密なうるおいをすみずみにまで巡らせます。（医薬部外品）

全30種類の選び抜かれた美容成分がもたらす究極の美！

コスメデコルテ AQ ミリオリティ インテンシブクリーム

45g ¥126,000

こんなアプローチ

コラーゲンの産生を促進させる〝ダブルペプチド〟をはじめ、〝カカオ種子エキス〟〝黒大豆エキス〟など全30種の選び抜かれた美容液成分を配合。多角的に肌を整え、力強く若々しいハリ感と上質なツヤをもたらします。

覚えておきたいKey word

【ダブルペプチド】

〝PPP-4〟〝CTP〟という２種類のペプチド（たんぱく質が分解されたもの）が、線維芽細胞に働きかけ、コラーゲンの産生を促すとともに、線維芽細胞も増やします。



肌の温度でとろけるようになじみ、厳選された美容成分が角層の奥までしっかりと浸透。うるおい、ツヤ、透明感、キメの細かさなどをレベルアップします。（11月16日発売）

ピュアレチノールの働きで
夜の間に肌を集中再生！

ヘレナ ルビンスタイン プロディジー リプラスティ ピール コンセントレイト

30mℓ ¥16,800

こんなアプローチ

最先端の美容医療の技術を応用。古い角質がたまらないように、少しずつピーリングを行い、肌をリセット。〝ピュアレチノール〟と〝カプセル化ビタミンA誘導体〟の作用で、シワの目立たないなめらかな肌に整えます。

覚えておきたいKey word
【ピュアレチノール】
ビタミンA。細胞再生を促し、シワや小ジワを目立たなくする成分として、皮膚科でも使用。ただしデリケートで壊れやすく、安定性を保つのが難しいとされています。



〝ピュアレチノール〟を高濃度に配合した夜用美容液。ピール、ブースト、プロテクトの3つの働きによって、シワの目立たない、キメの整ったなめらかな肌をキープします。

特別な日に狙いを定めて、緊急集中トリートメント

パルファム ジバンシイ ラディカリー ノーサージェティクス インテンシブ

3mℓ×21個 ¥33,600

こんなアプローチ

肌表面をリセットし、肌内部を修復する働きをもつ〝ダーマ・ターゲット・システム〟を、使う直前に混ぜ合わせる〝デュアルカプセル〟によって5倍の濃度度で高配合。エイジングのさまざまな悩みに働きかけ、肌のコンディションを素早く立て直します。

覚えておきたいKey word
【ダーマ・ターゲット・システム】
カプセル化した〝サリチル酸ヒアルロソーム〟と〝アフリカ産カバノキのシクロスフェール〟というふたつの成分を配合。肌表面をリセットし、肌内部のトラブルを素早く修復します。



2剤を使用直前に混ぜ合わせることで、〝ダーマ・ターゲット・システム〟を5倍の高濃度で配合。顔全体から目元、口元、デコルテまで、気になる部分を素早く集中的にケアできます。

フリーラジカルから肌を守り、
見た目の肌年齢を若返らせる！

マリコール ヌーヴェル ジュネス ダブル

50mℓ ¥34,650



〝加水分解DNA〟〝ホルモンライクコンプレックス〟〝ヒアルロン酸〟〝セラミド〟などの成分を配合。肌の内と外からエイジングに働きかけます。（11月7日発売）

こんなアプローチ

内と外のダブルアクションでエイジングにアプローチ。肌の内側では、フリーラジカルによるダメージから細胞のDNAを守り、肌の外側からは、肌表面のシワの溝をふっくらと整え、エイジングサインを目立たなくします。

覚えておきたいKey word
【加水分解DNA】
自らがおとりになり、フリーラジカルのダメージを受け、本来の細胞のDNAを保護する天然成分。身代わりになることで、エイジングの早期化をくい止めます。

GPS機能のように、素早く
肌のヘタリをサーチし修復！

ドクターブラント タイムアレスト クリーム

50g ¥18,900

こんなアプローチ

〝プラチナ ペプチド〟を主成分にした、デリバリーシステム〝エイジリバーシング プラチナ テクノロジー〟を採用。効率的に有用成分を届け、GPS機能のように、細胞にシグナルを送り、細胞間マトリックスの働きを助けます。

覚えておきたいKey word
【プラチナ ペプチド】
プラチナ ナノ粒子とペプチドの合成による有用成分。肌を支えるコラーゲンⅠ型とⅢ型の合成を促し、細胞の足場を整え、細胞間マトリックスの働きを活性化します。



肌深部の肌のヘタリにアプローチし、肌密度とハリ感のある肌へと導くクリーム。うるおいを与えながら引き締め、肌の内側からふっくらと弾力を与えます。（11月25日発売）

ビタミンCを効率よく運び
コラーゲン産生をサポート！

Jino アミノリンクル エッセンス エクストラ

15g ¥4,725

こんなアプローチ

コラーゲン産生を促すのに欠かせない〝ビタミンC〟を効率よく細胞に運び、コラーゲンの産生を促進し、丈夫なコラーゲン線維を増やします、またコラーゲンの破壊を防ぎ、活性酸素によるダメージをブロックします。

覚えておきたいKey word
【持続型ビタミンC】【Z-PCA】
〝持続型ビタミンC（アスコルビルグルコシド）〟は、必要な箇所にビタミンCを届け、アミノ酸誘導体〝Z-PCA〟との相乗効果で、コラーゲンマトリックスを織り上げる力が増加。



〝持続型ビタミンC〟を新配合し、〝Z-PCA〟を増量し、リニューアル新発売。強くしなやかなコラーゲンマトリックスを織り上げるためにアプローチし、シワを防ぎます。

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226～227ページにあります。


なりたい肌が、
なれる肌に変わる時


75%。スキンケア
クリーム成分なんて。
一瞬で、なめらかなツヤのある肌へ。
同時に、素肌まで美しく変えていく。
今まであこがれていた肌になれるなんて。
もうこれは試してみる価値がある。
もはやファンデーションを超えた
ファンデーションかもしれない。
誕生。スキン シグネチャー
クリーム イン ファンデーション
全8色 SPF20／PA++ 実際の製品は気密性を保つために中蓋がついています。
SK-II だけのパーソナルカウンセリングを、HPで。www.sk-ii.jp
SK-II
SKIN SIGNATURE
CREAM IN FOUNDATION
SK-II
蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

ア10品、リングReport!（レポート）

遺伝子系、抗糖化編で紹介した、遺伝子や肌の糖化にアプローチして
エイジングケアをする最先端のスキンケアアイテムを、『美的』読者がモニタリング！
エイジングケアを始めたばかりのアラサー「美的世代」と、
シミ、シワ、たるみ、毛穴とお悩み満載のアラフォー「姉世代」。
2週間お試しして、その効果のほどを率直にリポートします！

デザイン／最上真千子　イラスト／進藤やす子　構成／佐藤恵理（本誌）

美的世代



中島えりさん
32歳（米国公認会計士）

ノーマル肌。お悩みは、慢性的なくまと、たるみ、小ジワ。気になっていた毛穴目立ちは〝リバイタル グラナス〟をライン使いしてほとんど解消。結婚準備中で、白く輝く若々しい肌を手に入れるため、日々努力中。

※「リバイタル グラナス プラチナムシステム」は、ラインで使用しほかのアイテムを併用しないことを推奨しているため、〝併用アイテム〟はありません。

1日め

肌が2トーンアップ!? 1日めにして白く輝く肌をゲット！

グリコール酸コスメを使用するのは初めてなので、ちょっとドキドキ。前日にパッチテストをすませて、除去マスクのゲルを使用。5分おいてから洗い流した後、鏡を見て愕然！　たった1回でくすみが解消。肌が白く輝いて、大げさじゃなく2トーンくらいアップした印象に。その後のシートマスクは、美容成分がぐんぐん浸透する感じに大満足。

1週め

透明感がアップして、格段にメークノリのよい肌に！

1週間の間に、除去ゲルを2回、その都度シートマスクも併用して、肌に透明感が出てきたのを実感。メークのノリも格段によくなりました。ファンデーションがスーッと肌にのびてなじんでいく感触は、違う肌に生まれ変わったかのよう。セットのデークリームも、こっくりしているのにメークがよれたりくずれたりすることがありません。

2週め

残業続きでハードな毎日でもほめられ肌をキープ！

クリームは、適度にこっくりしながらものびがよいので、マッサージしやすいテクスチャー。毎日行っていたら、顔のむくみが取れて目が大きく。会社の同僚から「やせた！ ブライダルエステに行った？」「結婚決まると肌ツヤよくなるよね〜」という言葉が。実は残業続きで、頼りは〝プラチナムシステム〟だけだったのに、この反応は驚き！







JUDGE!

総合評価	肌悩み解消度	香り	感触
★★★★★	★★★★☆	★★★★★	★★★★★
シートマスクが目の下ギリギリまでは届かなかったところが、唯一残念な点。でも白くツルツルの肌に大満足！	くすみが解消された点は大満足。シートマスクも上下分かれていて、リフトアップ効果が期待できました。	フローラル系ながらさわやかな香りが大好き。特に、シートマスクをする15分間はとっても癒されました。	除去ゲルは最初だけピリッとする程度なので問題なし。美容液とクリームはこっくりしつつ、肌なじみ抜群。

コレをお試し！

グリコール酸で肌力UP！ 2週間の集中スキンケアシステム



資生堂インターナショナル リバイタル グラナス プラチナムシステム

¥26,250　エッセンス 50ml　デークリーム 8g　ナイトクリーム 8g　ゲル 3g×4個　マスク 22ml×4セット

※商品の詳細はP.73にあります。

JUDGE!

総合評価	肌悩み解消度	香り	感触
★★★★☆	★★★★★	★★★★☆	★★★★★
効果は満点…だけど実は12日めに使い切り。シワやシミに塗り込んだから？　もっと量があればうれしかった。	肌悩み解消度はパーフェクト！　肌がツルツル、シミも薄くなり、毎日使っていて気分が上がりました。	強すぎない香りは、お手入れ中に気にならないのでよかった。個人的にはさわやか系より、アロマ系の方が好み。	エッセンスがとろりとして肌にしみ込む感じが○。クリームはリッチだけど、重すぎない点がよかった。

※「リバイタル グラナス プラチナムシステム」は、ラインで使用しほかのアイテムを併用しないことを推奨しているため、〝併用アイテム〟はありません。

姉世代



田中ゆり子さん
38歳（コーチング講師）

混合肌。お悩みは額のシワ、シミ、たるみ、乾燥、毛穴と満載。ふだんは〝クレ・ド・ポー〟をラインで使用という、高級コスメ派。目指したいのは、「触ってみたい」と言われるような、なめらかでしっとりした若々しい肌。

1日め

肌の凸凹がなくなってツルツル&しっとり肌にビックリ！

いちばん効果を感じたのは、肌の凸凹がなくなった感じがしたこと。朝起きて触った肌は、ツルツル&しっとり。手のひらに吸いつくような感触が自分の肌ながら新鮮。つけるエッセンスやクリームは少量なので、最初は「こんなのできちんと保湿できるのかな」と不安でしたが、そんな心配は1日にして解消されました。

1週め

なんとシミがサイズダウン！ もう・・・やみつきに！

8日めの朝。まじまじと鏡を見てビックリ！　右目の横にあった大きなシミが確実に小さくなっていたんです。おまけに額のシワも浅くなっているような…？　くすみももちろん薄くなり、肌はツルツル。触っていて気持ちがいい♡　気になっていた肌悩みが解消されてきていることを実感し、残り1週間のお手入れがますます楽しみに！

2週め

丹念にクリームを塗り込んでシミもシワも、より目立ちにくく！

シワとシミにはより念入りに塗り込みました。2週間たって、目立ちにくくなった気がします。毎日の実感というよりは、時折「むむっ」と変化に気づくという感じ。うれしかったのは「産後のわりにはキレイな肌ね〜」と女友達に言われたこと。2週間使い切りだけど、もう2週間使ってみたい！（編集部注：1か月以上あけての使用がおすすめ）







※★マークは各モニターの使用感に基づく個人的な評価です。各評価は5点満点です。

最先端スキンケ モニタ

〝スゴイといっても実際はど〜なの!?〟
そんな声にお応えして、アラサー「美的世代」と
アラフォー「姉世代」の
2ジェネレーションの肌で試しました

美的世代



木俣優子さん
32歳（マスコミ）

混合肌。Tゾーンはオイリーだけど、年齢とともに頬が乾燥しやすくなってきた。また、フェースラインや目の下のたるみは、疲れてくると如実に表れるように。弾力がある肌を手に入れたい！

1日め
気になっていた毛穴の開きが目立たなくなった！

サラッとしすぎず、かといってこっくりしすぎず程よい感触。肌にするすると入っていって、肌の上に残る感じがない点が気に入りました。上からアイクリームも塗りやすい。塗った後は、肌が手のひらに吸いつく感じ。そして翌朝！鼻の横の毛穴の開きがいつもより少なくなった気がしました。これは今後、さらなる効果が期待できそう。



1週め
メークくずれしにくくなり夕方までお直しなしでOK！

せっかくならと〝SK-II〟のコットンを購入してきて、化粧水コットンパックも始めました。そして〝スキンシグネチャー〟でフタ。季節の変わり目でゴワついていた肌も、もっちりして柔らかくなったのを感じます。毛穴の開きが減ったからか、メークくずれがしにくくなったのがいちばんの変化。夕方までファンデーションを直さなくてOKに。



2週め
エステでほめられ効果を確実に実感！

引き続きしっとり感がアップ。ファンデーションの塗り直しも[illegible]で0回に。仕事がハードな週だったのに、小ジワやく[illegible]などコンディションの乱れが気にならなかったのが[illegible]きで[illegible]日にはエステに行ったのですが、エステティシャンに「肌の水分量、ハリとも問題なし。この季節にして[illegible]珍しい」と言われたことがうれしかった！



JUDGE!

総合評価 ★★★★★	肌悩み解消度 ★★★★★	香り ★★★★☆	感触 ★★★★★
エステでほめられたのが、なんといってもうれしい！確実に肌が変わったので満点。	シワ、キメ、保湿、ツヤすべてに一撃食らわせて、肌に革命起こしちゃうなんて。運命のアイテムに出合いました。	香りは特についていないけれど、個人的にスキンケアに香りは求めていないので、改善点は感じません。	柔らかくて肌にするする入る感触は正に〝SK-II〟の乳液のテクスチャー。保湿力もバッチリなので満点。

モニター商品と併用したのはコレ！

ふき取り化粧水＆化粧水は〝ロクシタン〟の「イモーテル」を愛用。さわやかな香りと肌への入りがよいところがお気に入り。量をケチらず、たっぷり使ってみずみずしい肌に。乳液はふっくら肌になれる〝SK-II〟の「サインズ トリートメント トータリティ」をいつもは使っているところを、「スキンシグネチャー」にチェンジ。



コレをお試し！



トラブルを跳ね返しパワースキンを作る
マックス ファクター
SK-II
スキン シグネチャー
¥15,750（編集部調べ） 80g
※商品の詳細はP.67にあります。

姉世代



古賀菜穂子さん
37歳（秘書）

乾燥肌。仕事中はエアコンで乾燥し切って化粧ノリが悪くなることが悩み。ここ半年くらいで頬のたるみ、毛穴の開きが特に気になるように。悩み解消のために、野菜中心の食事とマッサージを実践。

JUDGE!

総合評価 ★★★★☆	肌悩み解消度 ★★★★☆	香り ★★★★★	感触 ★★★★★
顔〜首までなめらかな肌が実現できたので、高評価です！　たるみや毛穴は、長く使ってみて効果を期待。	肌のゴワつきがなくなって、なめらかになったと感じます。でも毛穴のたるみはまだ気になるかな…。	ふだん使い慣れている香りなので、特に不満点はありません。	とにかくのびがよく、浸透度が高いので5点満点です。保湿力もばっちりで朝まで乾かない、信頼感が○。

モニター商品と併用したのはコレ！

〝SK-II〟をラインで使用。化粧水はしっかりしみ込んで、肌にクリア感が出るところが好き。時間があるときはコットンパックをするとうるおい感がアップ。美容乳液はベタつきがないのにしっとり。肌のキメが整う。アイクリームは夜寝る前にしっかり塗ると、翌朝のハリ感が違う。「目元に小ジワがないね」とよく言われるのは、間違いなくコレのおかげです。



1日め
マッサージしながら美容成分を肌の奥まで

のびがよいので、マッサージをしながら塗り込むと、するすると肌に美容成分が吸収されていくのがわかります。しっかりうるおうのにベタつきが肌に残らない感じは、大好きな〝SK-II〟の美容乳液そのもの。翌朝の化粧ノリはいつもよりよい気がします。



1週め
洗顔時の肌がツルツル！滑るような感触にビックリ

毎朝、洗顔をするときに肌が変わっていっていることを実感。ツルンとした質感で、ゴワつき感がなくなりました。贅沢に首にもたっぷり塗ってリンパマッサージをしています。シワやくすみが減ってきたような気が。あと1週間、どれだけ効果が出るか楽しみです！



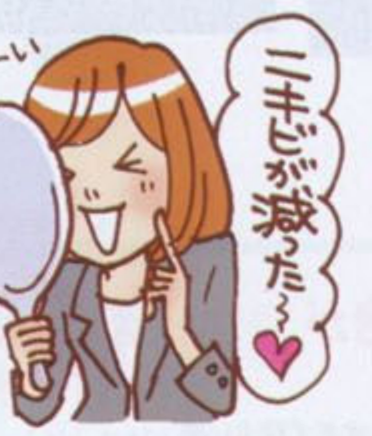
2週め
後輩にも銀座のママにもほめられる、きめ細かな肌に！

ひと回り年下の会社の後輩に「肌キレイですね、何を使っているんですか？」と聞かれちゃいました！　さらには上司に連れていってもらった銀座のクラブのママから「20代後半でも充分通用するわよ」と。キメが整い、明らかに化粧ノリがよくなったためだと思います！



1日め
ベタつかずのびのよいクリームに感動！
最近、口の周りには大人ニキビが。小鼻や目元は乾燥というふたつの肌トラブルを抱える私。ニキビが気になっていたので、油分が多いイメージのクリームは使っていませんでした。そのため少し恐る恐る使ってみたのですが、いやなベタつきがまったくなく、クリームとは思えないほどののびのよさに感動！

1週め
慢性的なニキビが減ってきた！
気になっていたニキビがかなり減ってきたことがうれしい。基本は「スキンケアタイプ2」を、目元には「スキンケアタイプ1」を使用して保湿を強化するという贅沢使いにトライ。全体的に肌が落ち着いています。



2週め
ニキビも跡もきれいさっぱり肌力がアップ！


毎晩のケアがすっかり楽しみに。2週間めにして、ニキビやニキビ跡がすっかりなくなりました。今まで悩んでいたのがうそみたい。しかも、くまも目立たなくなく。周りの友達にスキンケアの相談をしていた私が、この2週間で立場が逆転。「キメが細かくなった」と言われ、友達に相談されるようになりました。

香川智恵さん
28歳（IT関連）


美的世代

混合肌。たるみに加えて、キメの乱れや小鼻、頬の毛穴の開きが気になるように。ファンデーションのノリも今イチ。大人ニキビが出やすいため、リッチなクリームなどは敬遠しがち。

モニター商品と併用したのはコレ！
"アルビオン"のスキンケアを愛用。ふだんは「エクサージュホワイト」と「スキコン」。とにかく肌が落ち着く感じが大好き。ニキビができたときは「ACクリア」のアクネローションとエッセンスにチェンジ。さっぱりした使用感は皮脂を抑えてくれてニキビに効きそ～という感じです。



JUDGE！

香り ★★★★☆	感触 ★★★★★
香りは無臭なので、特に気になるところはありませんでした。	コクのあるクリームなのにベタベタせず、しっかり浸透していく感じがやみつきに。
総合評価 ★★★★★	**肌悩み解消度 ★★★★★**
使った翌朝、肌が生まれ変わっているような気が。この感じはほかのクリームではないかも！	ニキビ&乾燥の混合肌がすっかり解消され、肌トラブルがゼロになったため、大満足。

コレをお試し！
代謝エネルギーATPの産生を促す成分を配合
クリニーク ユースサージ ナイト



¥6,300　肌タイプに合わせて2種。
写真の、より乾燥の気になるスキンタイプ1は29g、
やや乾燥の気になるスキンタイプ2は28g。
※商品の詳細はP.69にあります。

1日め
ベトつかないのに翌朝は肌の奥までしっとり
乾燥がとにかく気になるので、「スキンタイプ1」を使用。こっくりリッチなのかなと思いきや、意外にもさらっとした使用感。しかもスーッと肌に溶け込むようで、なじみがとってもいいところが気に入りました！翌朝は肌に1枚ベールをまとったような感じ。中はしっとり表面はツルツル。



1週め
ハリ、キメ、メークのノリすべてに若返りを実感
肌のもっちり感が出てきたのを感じます。頬のキメが均等に整ってきたようにも感じ、ファンデーションのノリがよくなりました。特に乾燥が気になる、目元や口元には薄めに2度塗りも。さすが細胞に働きかけるという処方だけあって、塗る度に肌が若返っていっているのを実感。

2週め
朝の肌はしっとりなめらか


朝起きてまずすることは、手のひらでの肌チェック。しっとりなめらかな肌を感じ、うれしい気分で1日を始められます。価格もお手ごろだから、これからも使い続けたい一品です！

浅利真妃さん
37歳（美容関係）


姉世代

乾燥肌。肌の水分保持能力が低下してきたのを感じる。特に目の周りは、夕方以降乾燥。シートマスクやローションパックで水分量を上げるよう努力中。たるみも最近深刻な問題に浮上。

モニター商品と併用したのはコレ！
いいと思ったものはいろいろと試す派。化粧水は、刺激が少なく肌に優しい「H2Oマジェンタウォーター」。美容液はトマトエキスが入っている「エステ ファイブ スキンエッセンス」。"HACCI"のコラーゲン入りはちみつも使います。アイクリームは"エステファイブ"。ジェルタイプでのびがいいんです。



JUDGE！

香り ★★★☆☆	感触 ★★★★★
無臭です。香りが好きなのでこの点数に…。	ベタつかないのに、しっかりうるおうので満点。気持ちいいスキンケアタイムが過ごせました。
総合評価 ★★★★☆	**肌悩み解消度 ★★★★☆**
細胞に働きかけるということなので、使い続ければもっと効果が期待できそうです！	悩みだった乾燥も2週間のうちにかなり気にならなくなりました。継続して使いたい。

1日め
しっとりリッチなテクスチャーにビックリ！
クリームのようなこってりとしたテクスチャーに驚き。でも少量でもよくのびるので、首までしっかりのばしマッサージも加えました。塗った後はかなりしっとりするので、化粧水後のお手入れはこれだけでもよいのでは？　と思ってしまうほど。翌朝の肌もしっとり感がしっかり継続中でした！

1週め
周りの人の反応は上々！毎日ほめられてハッピー♪
化粧くずれやくすみが少なくなってきた。目元にも疲れが出にくくなって「コレはスゴイかも…」と実感する毎日。使い続けるうちに肌がツルンとして、肌トラブルもなく好調。周囲にはとにかく肌をほめられ、目ざとい友達には「さては何か投入したでしょ!?」と指摘されました。



2週め
暴飲暴食続きでも美肌をキープ！


バースデー月間で、友達との飲み会ラッシュ。睡眠時間も5時間弱だったのに、朝洗顔の度に調子のよい肌に自分でビックリ。目の下のくまも気にならなかったんです。「コレは買い」だと本気で思いました！

阿部千津子さん
32歳（商社）


美的世代

やや乾燥肌。肌の悩みは、たるみや毛穴、シミが、30歳を過ぎたあたりから気になり始めた。法令線も、電車の窓ガラスに映った顔でくっきり…。至近距離で見られても自信がもてる肌になりたい！

モニター商品と併用したのはコレ！
"ポール・シェリー"をライン使い。ハーブの香りで心身ともにリラックスできます。化粧水は肌に透明感を出してくれるし、クリームはリフティング効果抜群。使い始めて3か月で−3歳サバを読めるかも？　という気に。クレイマスクは週1～2回使用。角質を取り除いてくれて、使用後は肌が明るくしっとりする点が好きです。



JUDGE！

香り ★★★★★	感触 ★★★★★
夜用にピッタリなリラックス系で大好きな香り。この香りの香水が出たら買いたいくらい。	肌にスーッと浸透していくわりによくのびるから、マッサージにも最適。心地よい感触です。
総合評価 ★★★★★	**肌悩み解消度 ★★★★★**
本気でマイナス点がありません。コレはきっと運命。「やっと出合えたね」という感じです。	肌水分計で測ったら数値が上がっていました。規則正しい生活をしていたらもっとスゴイかも。

コレをお試し！
集中的にリンクルケア夜用美容液
パルファン・クリスチャン・ディオール カプチュール XP ナイトコレクターセラム

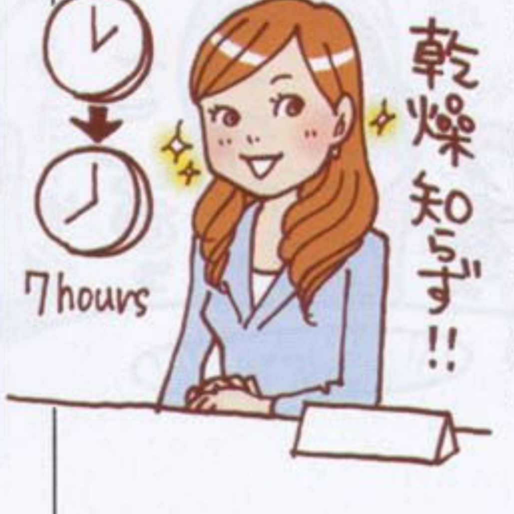


¥13,650　30mℓ
※商品の詳細はP.72にあります。

1日め
睡眠時間5時間でも絶好調肌に！
初日は仕事で帰宅が遅く、次の日も朝早いという過酷なスケジュール。眠い目をこすりながら商品を手に取ってみると、夜にふさわしい優しい香りにまず癒されました。肌にのせてみるとするすると肌に入り込む感じ。翌朝は、睡眠時間が5時間弱だったにもかかわらず、キメが細かく。



1週め
エアコンのきいた職場でも乾燥が気にならない！
久しぶりに会ったディレクターさんから「以前より笑顔が引き締まって、キリリとしましたね！」というおほめの言葉が。仕事に入ると朝から夕方まで、エアコンのきいたスタジオで、約7時間の収録。でも、この美容液のおかげで、以前よりも乾燥が気にならなくなりました。

2週め
ハリに溢れた疲れ知らずの肌に


塗ったときのハリ感が持続するようになりました。夜でも朝でも、常に肌が引き締まっていてハリを感じるように。この美容液を使うようになってから、「肌が疲れているな」と思うことがなくなったのが、いちばんの収穫です。

西河柚紀子さん
35歳（アナウンサー）


姉世代

ノーマル肌。悩みはフェースラインのたるみと目元の小ジワ、法令線。特に夕方になるとシワが深くなる気がします…。肌の内面から輝いて、ハリにあふれた上質肌を目指したい！

モニター商品と併用したのはコレ！
"アルビオン エクシアAL"をラインで使用。乳液は肌を柔らかくしてくれるので手放せない。化粧水はつけた瞬間から肌にぐんぐん浸透してみずみずしさを保ってくれる感じが気持ちいい。マスクはしっかり保湿し、くすみを除去。アイクリームは保湿力がスゴイ。まぶたにハリが出ます。



JUDGE！

香り ★★★★★	感触 ★★★☆☆
安らげるけれど、華やかさもある香り。つけていてとにかく気分がよくなるので満点！	適度に軽やかでつけやすく、ベタつきもありませんが、個人的には夜用なのでもう少しリッチでもいいかも。
総合評価 ★★★★☆	**肌悩み解消度 ★★★★☆**
前後に使うほかのアイテムの邪魔をしないのが○。使い続ければもっとハリがアップしそう。	気になっていた、たるみが解消されてきたことがいちばんうれしい。ハリ感もアップ。

1日め
ハーブの香りと吸い込まれる感触にうっとり

「アンチエイジングの美容液をそろそろ…」と思っていた矢先だったので、興味津々。まずはハーブの香りに癒されて。1プッシュを肌になじませると、みるみるうちに肌に吸い込まれていきます。1日めはつけた直後にハリが出るような感じがあるものの、特に大きな変化は感じず。

1週め
スチーマー併用でうるうる度アップ

3日めあたりから、美容液を塗ったあとにスチーマーを浴びるように。ふだんよりも水分を抱え込む感じがしました。朝起きたときのテカリが解消。気になっていた目元の乾燥は、劇的に改善されました。



2週め
彼から肌をほめられて「誕生日プレゼントはコレに決まり!」



目の周りの乾燥が悩みなので、もう1プッシュして念入りに塗り込むように。彼から「涙袋がふっくらしてきた。シワシワした感じがなくなってきたね」と言われてうれしい! これからも使い続けること決定です。ちょっとお高いけれど、誕生日プレゼントにおねだりしちゃおうかな!?

渡邊亜矢さん
30歳（コンサルティング会社）
美的世代



ノーマル肌。エアコンのきいた室内と室外の温度差でテカったり乾燥したりと、肌が環境の変化に対応しにくくなってきた。毛穴の開きも気になるように。目指したいのはツルンとむき卵のような肌。

モニター商品と併用したのはコレ!

化粧水と乳液は〝シスレー〟を愛用。化粧水は香りがとにかく癒される! シャバシャバ系のテクスチャーなのでたっぷりとってコットンパック。水分がギュッと入ります。乳液はこっくりするけれどベタつかない。大容量な点も○。クリームは〝ドゥ・ラ・メール〟。吹き出物もコレを塗ると治りが早い!



JUDGE!

香り ★★★★★
ハーブの香りが夜にピッタリ。自然な感じだけど、しっかり効きそうなイメージです。

感触 ★★★★★
ベタつかず、肌にぐんぐん吸い込まれる使用感は、「遺伝子に働きかけてる～」という感じ。

総合評価 ★★★★★
マイナス点は特に見つからず。強いて言えばとてもお高いこと。ザ・おねだりコスメですね。

肌悩み解消度 ★★★★★
目元のシワが劇的に解消されたので大満足。彼にもほめられたので5点満点つけます!

コレをお試し!

母細胞に働きかける革新的美容液
シスレー スプレミヤ
¥78,750 49g
※商品の詳細はP.71にあります。



1日め
なんと初日にして若返りを実感!

朝、鏡を見てビックリ。なんと少し前の自分の顔が映っていたんです。肌がもちっとして、毛穴が目立たず、フェースラインはキュッ。1日でこんなに効果があるものか、と正直驚きました。2週間後が楽しみです。



1週め
透明感アップ&シワ減少で笑顔が増えた!

明らかに透明感が出てきたと感じる1週め。美容室の担当の方からも「肌に透明感がありますね。何かいいことありましたか?」と聞かれちゃいました。また、笑う度に気になっていたちりめんジワも、以前ほど気にならなくなってきました。これなら思いっきり笑顔になれます!

2週め
彼に肌をほめられてハッピーに♪



肌の透明感とハリ感がぐんぐんアップ。メークのノリもよくなって、職場の乾燥にも負けない肌になってきたと感じます。彼に至近距離でじっくり見られて「ほんまに肌キレイやな～」と言われたことが、とてもうれしかった♪ これからも丹念なケアを続けたいと決意しました!

村瀬有紀さん
37歳（メーカー）
姉世代



乾燥肌でやや敏感。肌に優しい化粧品を使うように心がけている。職場がかなり乾燥しているため、保湿は永遠のテーマ。趣味はゴスペル。生き生きと前向きで健康的に見える肌を目指している。

モニター商品と併用したのはコレ!

化粧水&ふき取り化粧水は〝SK-Ⅱ〟。シャバシャバした感触と浸透力の高さが好み。アイクリーム、美容液、クリームは〝シャネル〟を使用。リッチな香りと、しっとりうるおう保湿力が頼りになる。特に乾燥しているときには〝ニールズヤード〟のオイルを追加。デコルテやボディにも使って顔～全身にうるおいをキープします。



JUDGE!

香り ★★★★☆
ハーブ系の香りだけれど、本当にほのかな具合。眠りを妨げないのがいい感じです。

感触 ★★★★★
さらっとしていてつけ心地がいい。しかも肌に優しい感じなので、敏感肌ぎみの私でも安心。

総合評価 ★★★★★
即効性があり、確実に肌が若返ったと感じました。セレブ価格ですが、その価値ありです!

肌悩み解消度 ★★★★★
透明感が出て、肌が柔らかくなり、見た目にはっきり若返りを感じられたので満点です!

1日め
旅行後のお疲れ肌もリカバリー

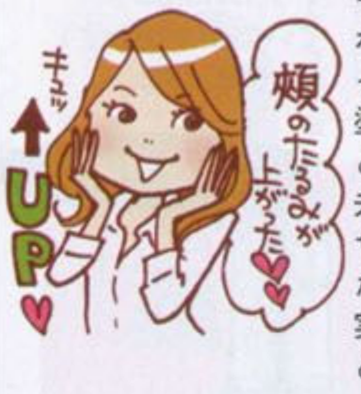
海外旅行から帰ってきた日がモニタリング初日。乾燥する機内で、コンディションがかなり悪い肌に使用。砂漠のようなカピカピ肌に水がスーッと入っていくような感触。1回の使用で、旅行前よりうるうる肌に!



1週め
「年をとらないのでは!?」使い続けるうちにそんな気が

使うごとにキメが整い、プルプルしっとり。夜、クリームでマッサージをしながら「翌朝また肌状態がよくなっているんだろうな～」と、朝起きての肌チェックが楽しみに。化粧のノリも格段にアップしました。コレを使い続けたら、年なんてとらないような気すらしてくるんです!

2週め
マッサージを組み合わせたら確実にリフトアップ!



お風呂の中でたっぷりクリームを塗って、蒸気の中でホットパックをしたり、しっかり手を温めてから顔に塗ってハンドプレスしたりと、自分なりに使い方を工夫した最後の1週間。マッサージも念入りに行っていたら、フェースラインが確実に上がりました! しっとり感ももちろん持続しています。

福田由利子さん
30歳（看護師）
美的世代



混合肌。美容が大好きで、新製品チェックと美容誌チェックを欠かさない。30歳を迎えて、毛穴のたるみを初めて実感。最近は、目元の乾燥も深刻でアイクリームが手放せない状態に。

モニター商品と併用したのはコレ!

化粧水は〝SK-Ⅱ〟と、とろみのある〝ソフィーナ ボーテ〟をW使い。ほかは〝SK-Ⅱ〟をライン使い。美白美容液は何度もリピート。使い続けたおかげでシミが薄くなった。美容乳液、アイクリームはたるみケアに効果抜群。日中用の目元美容液は〝ソフィーナ ボーテ〟。目元にピンッとハリが出る、頼れる1品。メークもよれない。



JUDGE!

香り ★★★★★
ほのかに香るフローラルが、強すぎないので○。夜寝る前のスキンケアが癒しの時間に。

感触 ★★★★★
こっくり好きな私にはピッタリ。コクがあるのに、肌につけた瞬間ほどけるように溶け込む。

総合評価 ★★★★★
お値段も感触もラグジュアリーで、大人のスキンケアの階段を上った気分。効果にも大満足!

肌悩み解消度 ★★★★☆
毎日ケアをしていくうちにハリがアップ。透明感も実感でき、肌悩み解消度は満足点。

コレをお試し!



肌の〝糖化〟に働きかけてアンチエイジング
ポーラ B.A ザ クリーム
¥33,600 30g 【医薬部外品】
※商品の詳細はP.75にあります。

1日め
リンパに沿ってのばすと肌がじんわり温かく

まず目を引かれたのはパッケージのデザイン。カッコいい雰囲気で、お部屋でも存在感があります。クリームは思ったより軽いテクスチャー。説明書に倣いリンパに沿ってのばしてみたら、じんわりと肌の内側から温かくなったような気が。最後に顔全体を手のひらで包んで、心地よくスキンケアを終了。

1週め
心地よい香りでぐっすり…

仕事が忙しく、帰宅時間が遅い日が多かったけれど、穏やかな香りを深く吸い込みながらのお手入れは最高。肌はもちろん、メンタル面でも疲れをリセットしてくれ、よく眠れました。皮脂のバランスも整ったみたい。



2週め
美容鍼の先生に肌をほめられた!



仕事でバタバタしている日も、夕方になってもくすみがまったく気にならず。むしろ肌色がワントーン上がったとさえ思いました! いつも私の肌のコンディションをチェックしてくれている美容鍼の先生に「頬が上がってきましたね!」と言われて、効果が着実に表れていることを改めて実感。

大矢レンさん
41歳（ギャラリー勤務）
姉世代



乾燥肌。目の周りが特にひどく、外出時もアイクリームやジェルを携帯するほど。くまも気になり、疲れているときに撮った写真を見て愕然。最近は美顔鍼を2週間に1度のペースで打っている。

モニター商品と併用したのはコレ!

化粧水は〝リーフ&ボタニクス〟をコットンパックでたっぷり。1か月に4～5本のペースで使い切る。美容液は美白対策で〝アスタリフト〟。マッサージには〝バイオイル〟。クリームとアイクリームは〝ドゥ・ラ・メール〟が頼りに。とにかくコクがあるので大好きなブランド。長時間しっとり肌を保ってくれる安心感があります。



JUDGE!

香り ★★★★★
微妙に変化していく繊細な香りを楽しもうと、以前よりもお手入れに時間をかけるように。

感触 ★★★★☆
よくのびる、重すぎないテクスチャーが気持ちよい。乾燥する季節には2度塗りしたいです。

総合評価 ★★★★☆
使用期間はたった2週間だったのに、肌の変化は劇的でとても満足。今後も使い続けたいです。

肌悩み解消度 ★★★★☆
キメが整い、弾力もアップしました。元気に見える肌が理想だったので、バッチリです。

1日め
取引先にさっそくほめられた！
洗顔直後に使う美容液は、初めての体験。顔にのばすとぐんぐん浸透するので、思わずたっぷりつけたくなりました。しかも翌日、取引先との会食で「はじけそうな肌だね」と！ 初日にしてほめられるなんて最高！



1週め
肌トラブルまったくなし！ キメも整い絶好調
敏感&混合肌なのですが、ここ1週間ほとんどトラブルがありません。「ジェニフィック」が自分の肌にだいぶなじんできたなと感じました。キメもかなり細かくなったと実感。頬の毛穴が気になっているので、あと1週間、マッサージをしながらじっくり塗り込んでみようと思います。

2週め
ニキビも出ず 肌の調子はバッチリ！



ニキビが1度も出なかったのが驚き。前日寝不足でも、肌への影響が激減です。また、化粧のノリが格段によくなり、メーク時間が短縮されました。いちばんうれしかったのは、大学のころの友達に久しぶりに会ったら「学生のころより肌キレイ」と言われたこと。もうコレやめられません！

水野友貴さん
26歳（テレビ局）
美的世代



敏感かつ混合肌。頬は乾燥、唇もガサガサ。子供のころから「百面相」と言われるほど表情が豊かなせいか、眉間のシワと法令線がかなり気になるようになってきた。環境に負けない強い肌になりたい。

モニター商品と併用したのはコレ！
くすみとシミが気になってきたので、化粧水と乳液は〝ランコム〟の美白ライン、〝ブランエクスペール〟を。化粧水はさっぱりとしたつけ心地。肌あれがめっきり少なくなった。乳液はコレだけで充分うるおう優秀な1品。クリームは〝リバイタル グラナス〟。エアコンで乾燥した肌に効果てきめん、肌がふっくらしました。



JUDGE！

香り ★★★★☆ もともと、香りのついているコスメは苦手でしたが、ほんのりフルーティな香りは○。	**感触** ★★★★★ みずみずしいので、洗顔後すぐに肌にのせてもベタつかず気持ちいい。スーッと浸透。
総合評価 ★★★★★ この内容でこのお値段は安い。即効性もあり、エステに行くより効果があるとさえいえます！	**肌悩み解消度** ★★★★★ 肌が明るくなり、ニキビとテカりが解消。トラブルに悩まされていた私の、救世主的な存在です。

コレをお試し！

研究10年。若い肌のたんぱく質が蘇る美容液！

ランコム ジェニフィック
¥10,500 30mℓ
※商品の詳細はP.66にあります。



1日め
次に使うコスメの浸透力がアップ
洗顔後、化粧水の前に追加するだけなので現在使っているスキンケアを替えなくてよいことが安心。少しとろみのある液がスーッとしみ込む感触は、かなり好み！ 次につける化粧水の浸透までよくなります。



1週め
どんなタイプの化粧水とも相性抜群で優秀！
この美容液を使い始めてから、朝の肌がサラッとした感触に。肌のキメも整ってきたようで、以前よりメークのノリがよい気がします。次に使う化粧水を何種類か試してみましたが、シャバシャバ系もとろみ系も、どれでもつけ心地がよい点に「さすが考えられているな」と感心しました。

2週め
肌のバランスが整って化粧くずれしにくい肌に！



Tゾーンのテカりも、口元の乾燥も水分と油分のバランスが整ったせいか、改善されてきました。化粧くずれを気にすることが少なくなり、1日を通して肌が落ち着いているのを感じます。BAさんにも「肌の調子いいですね」と。あまり肌をほめられることがなかったのでうれしかったです。

奥島美帆さん
38歳（塾講師）
姉世代



混合肌。Tゾーンはベタつき、口元は乾燥。30代半ばから法令線、目の下のたるみが気になるように。スキンケアは新作を必ずチェック。運動や美肌食も取り入れてトータルビューティを目指す。

モニター商品と併用したのはコレ！
化粧水は〝オバジ〟が程よいとろみがあるので使いやすい。ハンドプレスすると肌の奥にグッと浸透する感じ。美容液は〝ランコム ブランエクスペール〟を使い始めてから、肌のくすみが取れて美白効果ばっちり。美白美容液とは思えないくらいの保湿力も◎。クリーム・アイクリームは〝オルラーヌ〟。翌朝の肌がもっちり！



JUDGE！

香り ★★★★☆ 甘すぎないさわやかな香りなので、洗顔後すぐにつけるものとしてピッタリだと思います。	**感触** ★★★★★ とにかく肌に吸い込まれる感じが気持ちよくて、もうやめられません！
総合評価 ★★★★★ BAさんなどプロの目から見ても肌に効果が表れているんだと実感。うれしかった！	**肌悩み解消度** ★★★★☆ シワなどに劇的に効くというよりは、肌の力を全体的に底上げしてくれると感じました。

1日め
みずみずしい感触が気持ちいい！
超有名なこの美容液は、以前から興味がありました。効果を確実に感じたかったため、お風呂で丁寧に洗顔、毛穴を充分に開かせた上で、いざスキンケアへ。美容液を触ってみてビックリ。みずみずしいテクスチャーが気持ちいい。少量でもよくのびて、ピタッと肌に吸いつき、ハリ感あふれる肌に。



1週め
子育て疲れの肌も明るく輝く美人ママ肌に！
ハリ、くすみ、シワ、くまが改善され、驚きの肌効果を実感。こんなに効果があるのに、つけているのを忘れるくらいの軽〜いつけ心地は、毎日のケアが楽しみに。肌表面に残らないので寝るときリネンにつかないのも○。子育てで睡眠不足が続く日々、お疲れ肌に光が差しました！

2週め
目元悩み解消でコンシーラーいらず！



特に念入りにケアした目元は格段に効果が。小ジワが目立たなくなり、くま、くすみも解消。ぷるんとした涙袋も蘇りました。今まで塗りたくっていたコンシーラーが「いらないかも？」と思えるほど！

有本満理さん
30歳（主婦）
美的世代



超乾燥肌を自覚。20代前半、あまりケアをきちんとしなかったツケが今回ってきたと実感。目の周りのくすみ、シワ、くま、頬のシミが目下の悩み。最近は丹念な保湿ケアを心がけ、週に1度の肌断食も。

モニター商品と併用したのはコレ！
スキンケアは、求めやすい価格のものをたっぷり使いたい派。母親や姉と共有しながら、いろいろなコスメを試し、自分に合うものを模索中。今回は〝コーセー エスプリーク〟をメインで使用。適度なしっとり感が、30歳という年齢肌にちょうどよい気がする。化粧水からクリームまで、じっくり時間をかけてなじませ、肌の保水力をアップ。



JUDGE！

香り ★★★★☆ ほぼ無臭。もっと薬品的な香りかと思っていたので（スポイトのイメージから）ほっとした。	**感触** ★★★★★ ベタつきが本当になく、肌にスーッと入る感じは、私の美容液のイメージを変えました！
総合評価 ★★★★★ とにかく効果が実感できた点が大きいです。育児疲れ肌の救世主的な存在でした。	**肌悩み解消度** ★★★★★ くすみがパーッと晴れ、肌の奥から輝くような感じになったので満足。期待以上でした！

コレをお試し！

あのベストセラー美容液がパワーアップ！

エスティ ローダー アドバンス ナイト リペア SR コンプレックス
¥8,000 30mℓ
¥12,500 50mℓ
※商品の詳細はP.68にあります。

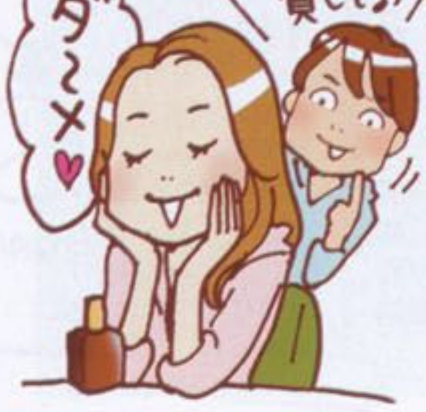


1日め
定番の茶色の小ビンが「懐かしい！」
まず商品を見て思ったのは「懐かしい！」ということ。15年前に使ったことがあったので、今回のリニューアルでどう変わったのかと興味津々。また、あれから年を重ねて衰え始めた肌がどれだけ回復するか楽しみ。感触はとろみのあるジェル状美容液がスーッと肌に入っていく感じ。



1週め
飲みすぎの影響もなく、肌状態は良好に！
実はこの1週間、連日飲み会続き。いつもだったら、むくんだりくすんだり、吹き出物が出たりと肌トラブルのオンパレードを起こしかねない生活をしていたにもかかわらず、肌は絶好調。この美容液のおかげかも!? シワが気になる部分には2度塗りをして、効果が出るのを期待。

2週め
透明感アップで、夫も憧れる肌に!?



劇的な変化はないものの、全体的にくすみが晴れて、肌の透明感がアップした気がします。ある日スキンケアをしていると、夫が「オレにも貸して〜」と言ってきました。私の肌がキレイに見えたからかも!?

八木潤子さん
37歳（広告代理店）
姉世代



乾燥肌。35歳くらいから、顔全体がくすみ、頬の辺りにはシミが目立つように。目尻や額のシワも気になり始め、ファンデーションが入り込むのが悩み。ゆで卵のようなツルッとした肌を目指したい。

モニター商品と併用したのはコレ！
スキンケアはお手ごろな価格のものを惜しみなくバシャバシャ使いたい派。化粧水は〝無印良品〟コットンにとってとにかくたっぷり使う。長年愛用している〝DHC〟は、加齢に伴い〝Q10〟シリーズのクリームとアイクリームを。しっかり肌を覆ってくれる安心感が。〝オリーブバージンオイル〟は乾燥したところに塗り込みます。



JUDGE！

香り ★★★★☆ あまり香りは感じない。できれば、お手入れが癒しの時間になるようなアロマの香りが欲しい。	**感触** ★★★★★ とろっとしていながらも、肌にのせるとベタつかず、みずみずしい感触が気持ちいい。
総合評価 ★★★★☆ 感触がとにかくよかった。長く愛されてきた美容液だからこそ長く使ってみたい。	**肌悩み解消度** ★★★★☆ 2週間では劇的な変化はないものの、透明感がアップ。じっくり肌力を上げてくれそう。

1日め

優しいハーブ系の香りでケアが楽しく

スキンケアアイテムの香りも重視する私。強すぎてもダメだし、無香料もなんだか寂しい。"エピステーム"は私の好きな、優しいハーブ系なところがまず気に入りました。肌との密着感がスゴイわりに表面がベタつかず、深～く肌の奥まで入っていく感じも◎。



↓

1週め

悩みだった、小鼻の皮むけがこの1週間まったくなし！

いつも乾燥のためか小鼻の皮がむけるのが悩みだったのですが、このクリームを使い始めてから1週間、まったくむけなくなりました！　使い続けるうちに、肌への浸透度が増してきたような気もします。細胞ひとつひとつがうるおって柔らかくなったような感じ？　水分もしっかり保たれているのがわかります。

↓

2週め

赤ちゃんのお尻のような肌に！



マッサージを5分ほどしながら、細胞ひとつひとつへ届け～と念じてスキンケア。肌がすごく柔らかくなったのがいちばんの収穫。これはまるで…赤ちゃんのお尻!?　と自分の肌を触っては、うれしい気持ちに。

美的世代

宮下慎琴さん
31歳（外資系金融）



乾燥肌。時々ニキビができたり、小鼻が乾燥して皮がむけたりと肌トラブルも。何が原因かわからず、まずは健康な食事と充分な睡眠を心がけ、いろいろスキンケアを試しているところ。

モニター商品と併用したのはコレ！

ニューヨークでスキンケアの講師もされていた美容家、山本未奈子さんが作った"シンプリス"が最近のお気に入り。化粧水を省いた、ジェル状と乳液状の美容液2本のスキンケア。時短でしっかり保湿がかなうので、かなりイイ。ゼラニウムの香りも素敵です。



JUDGE！

香り ★★★★★	感触 ★★★★☆
とても素敵な香りで好みのタイプ！　優雅な気分で夜のスキンケアタイムを過ごせます。	感触はまあ、ふつうのナイトクリームと差は感じませんでしたが、ベタつかなかった点が○。
総合評価 ★★★★☆	**肌悩み解消度** ★★★★★
感触、香り、効果ともに高得点なクリームは、これからも使い続けたいです。	なんといっても皮むけ解消。乾燥肌もうるおい肌に変わりました！

コレをお試し！

濃密なうるおいで、眠っている間の細胞を活性

ロート製薬
エピステーム
ナイト
コンセントレイト
クリーム



¥18,900　45g
※商品の詳細はP.74にあります。

1日め

感じたことのないプルプル肌に！

使ってまず感じたのは、香りのよさ。ハーブ系のいい香りに気分がよくなり、時短主義の私でもじっくりケアをしたくなりました。あごのラインのたるみが特に気になるので、重点的にマッサージ。翌朝はプルプル！



↓

1週め

一日中乾かない肌をゲット 思わず触ってみたくなっちゃう

かなりの乾燥肌の私も、このクリームを使い続けて1週間、だんだん肌がしっとりしてきたのがわかります。朝起きたときも夜メークを落とす前も、乾いていないことに驚いています。プルプル肌がうれしくて、思わず肌を何度も触ってしまいます（本当はあまりよくないけれど）。

↓

2週め

薄づきメークでOKに素肌美を生かします！



メークのノリもよく、ファンデーションは薄づきでOK。友達に「最近何を使っているの？」と聞かれて教えたのですが、やはり「ちょっと値段が高いので買えない…」と。でも、肌はお金でなかなか買えないので、私は高くても使ってみたいな～と思いました。

姉世代

中里 新さん
37歳（日本語教師）



乾燥肌。フェースラインのたるみが年齢とともに気になるように。毛穴も開いてきた。スキンケアはシンプル&時短主義。簡単でもしっかりうるおうケアが理想。

モニター商品と併用したのはコレ！

シンプル主義の私がいろいろ吟味した末に行き着いたのが"SK-II"。ふき取り化粧水、化粧水、乳液をラインで使用中。乾燥した肌にぐんぐんとどこまでも浸透していく感触に安心感が。ほかにもスペシャルケアとして、シートマスクやアイクリームを使用。



JUDGE！

香り ★★★★★	感触 ★★★★★
フタを開けるのが楽しみになるほどのいい香り。じっくりスキンケアをしたくなります。	こっくりしているのにベタつかない点は、ストレスがなく使いやすい。
総合評価 ★★★★★	**肌悩み解消度** ★★★★★
私の中では100点以上です！　ぜひ購入して使い続けたいと思っています。	肌が見違えるほどよくなったので満点！　フェースラインもキュッと上がりました。

1日め

さっぱり系のテクスチャー マッサージしながらたっぷり使用

美容液はさっぱりとみずみずしいつけ心地。アンチエイジング系はこっくりだとばかり思っていたので意外。1プッシュで充分な量ですが、「せっかくだから贅沢にいこう」と思い2プッシュとって、ゆっくりマッサージしながら塗り込んでみました。翌朝は肌色がワントーン明るく！

↓

1週め

夫の感想は、「ゆで卵」！

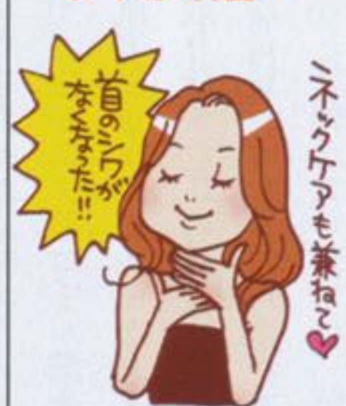
肌がツルッとしてキメが細かくなったのが明らかにわかりました。くすみも取れ、ワントーンアップ。お風呂上がりには、夫に「ゆで卵みたいだね」と言われました(笑)。水分量が少なめの私の肌も、奥からしっとり。



↓

2週め

首までのばしてマッサージ シワが改善！



のびがとてもよい美容液なので、首までマッサージを実行。最近目立ってきたシワが少し薄くなってきたような…!?　デコルテ見せファッションも自信がもてます。肌全体の明るさはキープされ続け、生き生きとした印象の顔になったので、毎朝鏡を見るのが楽しみになりました！

美的世代

小川典子さん
27歳（アパレル）



混合肌。水分量が少ないために、皮脂が出やすくテカってしまうのが悩み。肌がゴワついて、保湿アイテムが肌の奥まで届かなくなってきたような気もします。角質ケアは心がけているのですが…。

モニター商品と併用したのはコレ！

化粧水とオイルは"ポール&ジョー"。化粧水はさっぱりしたつけ心地なのにしっとり感も充分。オイルは乾燥した部分に塗り込む。ナイトクリームは、保湿効果の高い"ヴェレダ"の"アイリス"を基本使い。肌あれなどのトラブルが続いたときには"サンタマリアノヴェッラ"。肌を優しく沈めてくれるんです。



JUDGE！

香り ★★★★☆	感触 ★★★★★
ほのかなフローラルの香りは、次に使うアイテムを邪魔せず、心地よく使用できました。	さっぱりしながらも肌の奥までうるおいがぐんぐん入る感触は優秀！
総合評価 ★★★★☆	**肌悩み解消度** ★★★★☆
乾き切っていた肌の奥まで、しっかり水分を届けてくれた点を評価。	キメが整い、肌がワントーン明るくなった点は、効果をしっかり感じました。ニキビも解消。

コレをお試し！

肌の生まれ変わりをサポートする高機能美容液

カネボウ化粧品
インプレス
アドバンストCT
エッセンス



¥21,000　40㎖
【医薬部外品】
※商品の詳細はP.70にあります。

1日め

砂漠肌が瞬時にうるうる 直後にハリ&ツヤUP！

とってものびがいいテクスチャー。2プッシュで砂漠状態の乾燥肌が瞬時にみずみずしいうるおい肌に変身。しかもつけた直後からハリとツヤが出て感動しました！　つけた分すべてが肌の奥まで浸透したようで、肌表面はベタつきいっさいなし。翌朝はファンデーションのノリがいつもと全然違いました！

↓

1週め

弾力は夜までキープ 職場でも夜まで元気いっぱい！

乾燥肌がとにかく気になる私ですが、乾燥どころかしっとりみずみずしい肌が持続。日に日に弾力もアップ。しかもそのパワーが夜まで衰えません。疲れているはずの顔が元気に見えるのは絶対気のせいではない、と断言できます。



↓

2週め

ファンデーションの色も明るく！



頬や額は手のひら全体で、目や口の周りは指先で優しく押さえながら、丁寧に密着させるようにしました。頬のソバカス状のシミが以前より薄くなったようで、ファンデーションを明るめに替えたくなりました！

姉世代

平沼 秋さん
35歳（不動産）



乾燥肌。3年前から週に3～4回テニスをしているため、日焼けに伴う乾燥、シミ、ソバカス、くすみが年々目立つように。保湿をしっかり心がけるも、それだけでは追いつかないのが現状。

モニター商品と併用したのはコレ！

"ノエビア505"のローションとミルクローションを使用。ローションはとろみがあるので、乾燥がひどいときの救世主的存在。ミルクローションはしっとり肌にヴェールを作ってくれる感じがお気に入り。クリームは"アヴェダ"の「エンブライトメント クリーム」。日焼けしてしまった分を、この美白クリームで取り戻したい！



JUDGE！

香り ★★★★☆	感触 ★★★★★
ごく控えめで品のよいフローラル系。強い香りが苦手な私にはちょうどよかったです。	みずみずしくて、とにかくのびがよいところが好き。浸透力もかなり高く、抜群のしっとり感。
総合評価 ★★★★★	**肌悩み解消度** ★★★★★
今まで使った美容液の中で、ダントツの浸透力を実感。素肌が内側から活性化される使用感です。	2週間で確実に透明感が出たのは感激！　もっと使い続けたいです。

※私物以外の、この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226～227ページにあります。

Vol.1

「グリコール酸美容」

Winter Beauty Lesson

短期集中連載
話題の美容法、深く知ってもっとキレイに！
冬の美肌塾

肌の秘められた力を目覚めさせる！ 〝肌質改造〟への最速＆最短ケア

最近話題の美容法について、その道のプロに徹底取材！ 第1回は「グリコール酸美容」。まるで肌を丸ごと取り替えたような感覚が味わえる…。それが、グリコール酸美容を体験した多くの人の感想。もともとは美容医療用の成分ですが、最近では本格的なグリコール酸コスメが続々登場！ 試してみたい人は、まずはこの記事をチェック。

撮影／John Chan　スタイリスト／高橋尚美　イラスト／村澤綾子　デザイン／田中宣幸　構成／大塚真里（本誌）

取材する人



本誌編集部
大塚真里
30代も半ばになり、肌の衰えを日々実感。コスメの成分によって、どれだけ肌が救われるのか、興味津々。

教えてくれた人



資生堂
スキンケア研究開発センター
第2製品開発G
富永直樹さん
資生堂のグリコール酸研究プロジェクトに長く携わる。グリコール酸の作用に関する新知見を見いだした人。

グリコール酸はピーリングではない!?

大塚（以下大） グリコール酸というと、なんとなくピーリングのイメージが強いのですが…。

富永（以下富） グリコール酸はフルーツ酸の一種で、角層の上層部の結合を間接的に緩める力があります。確かにグリコール酸を使うと肌表面がツルツルになりますが、取り除かれるのはごく表面の不要な角層だけなので、「はがす」というと語弊がありますね。角層が薄くなるわけではないんです。

大 どういうことですか？

富 最近の研究で、グリコール酸には肌本来の代謝機能を目覚めさせ、美肌へのプロセスを整える効果があることがわかりました。角層を薄くするのではなく、理想的な状態に整えてくれるのです。

大 なるほど。

富 フルーツ酸にはほかに乳酸、酒石酸などいくつかの種類があるのですが、グリコール酸はその中でもいちばん分子量が小さく、浸透が速いことがわかっています。

グリコール酸使用中は保湿とUVケアを重視

大 グリコール酸コスメには、美容液、マスク、クリームなど、さまざまな形状のものがありますね。

富 マスクのように週に数回、規定の時間をおいて洗い流すものと、塗りっ放しのものとに分けられます。洗い流すタイプはある程度グリコール酸の濃度が高いものが多く、塗りっ放しのタイプはマイルドなものが多いようです。

大 どんなふうに使えばいいのでしょう？ ほかのグリコール酸コスメを組み合わせても大丈夫？

富 それぞれ効果と安全性のバランスが考えられていますので、あれこれ併用せず、1ブランドに絞るのがよいですね。何日に1度使う、何日間使ったらしばらく休む、など使い方が決められているものもあるので、よくチェックして。

大 使い方はきっちり守ったほうがいいということですね。

富 それともうひとつ。グリコール酸美容をしている期間は特に、保湿とUVケアを念入りにしてください。表面の不要な角層がなくなり、肌が一時的に無防備な状態になっているからです。

大 いろいろ決まりがある分、効果が期待できてワクワクしますね。いつものお手入れが効かなくなってきた…と感じたときに取り入れると、手応えを実感できそう！

大塚MEMO

「グリコール酸美容」のまとめ

＊1 グリコール酸には美肌の育成プロセスを整える働きがある。

グリコール酸の注目すべき働きは、表皮細胞を活発に増殖させ、肌を再生するということ。さらに、肌のごく表面の不要な角層が取り去られるので、使ってすぐにツルツルの手触り＆透明感を実感できる。ピーリング成分というイメージが強いけれど、実は、角層を薄くしているわけではない。



＊2 より効果実感が高いのは、洗い流しタイプ。

グリコール酸コスメには、洗い流しタイプと塗りっ放しタイプとの2種類がある。洗い流すタイプはグリコール酸の濃度が高く、その分効果実感も高いが、週に何回など使用回数が決められている。塗りっ放しのタイプは作用が穏やかな分、毎日使えるものが多い。

＊3 グリコール酸コスメをあれこれ併用せず1ブランドに絞る。

あれこれ併用すると、肌にグリコール酸を過剰に与えてしまうことが。特に洗い流しタイプや集中ケアタイプのものは、1ブランドに絞り、表示された使用方法をしっかり守って使うとトラブルも起こりにくい。また、スクラブやクレイも併用しないほうが◎。

＊4 グリコール酸美容をしている期間は、保湿＆UVケアを万全に！

肌表面の不要な角層が取り除かれる分、肌が無防備になるので、保湿美容液やクリームをしっかり重ねて守ることが大切。外出時は日焼け止めとファンデーションをしっかり塗り、メークくずれにも注意を。



「グリコール酸美容」はこのコスメでTRY!

単品なら気軽にプラスできる

3種の酸をバランスよく配合した美容液タイプ



グリコール酸、サリチル酸、乳酸を配合し、加齢や紫外線による肌ダメージの修復をサポート。化粧水後になじませる。ラ・プレリー リテクスチャライジング ブースター 30㎖ ¥22,470

大塚Report

7日間で違いを出すという強めのコンセプトなのに刺激や重さはなく、保湿効果もあるので気軽にプラスできる。1回でもツルツル感が!

ゴワつきをなくして柔肌に導くふき取り美容液



グリコール酸、乳酸、サリチル酸を配合したミルキーなふき取り美容液。たんぱく質の糖化もケアし、エイジングと戦う。ロート製薬 エピステーム リファインエッセンス 90㎖ ¥6,300

大塚Report

肌当たりが柔らかく、いつまでもふいていたくなる気持ちよさ。あごや小鼻のザラつきもすっきり。もっとたっぷり入っているといいな…。

人気のネッククリームがバージョンアップ

首～デコルテのくすみをケアするネッククリーム。肌の深部にアプローチするよう進化。ドクターブラント タイムアレスト ブイゾーン ネッククリーム 50g ¥8,400(11月25日発売予定)



大塚Report

保湿効果が高く、紫外線ダメージや衣服の摩擦から一日中守られている感がある。数日で首の肌が明るくなり、小ジワも目立たなく。

酸と保湿成分を高配合した集中ピーリングマスク



グリコール酸を含む5種の酸を、なんと50%も配合。週2回を6週間続け、1か月休むという使い方が最も効果的。ナチュラ ビセ グライコ エクストリーム 30㎖ ¥31,500

大塚Report

マッサージしながらなじませ、15分おいてすすぐという本格派。小鼻や口の周りのザラザラがキレイになくなって、透明感も格段にアップ!

汚れをオフしてツルツルになるクレンジングミルク



グリコール酸コスメには珍しいクレンジングミルク。メークも汚れも一気に落とす、ダブル洗顔不要タイプ。ディノス ララビュウ モイスチャークレンジングミルク 200㎖ ¥4,900

大塚Report

肌が驚くほどツルツルになるところに、グリコール酸の効果を感じる。クレンジングついでにグリコール酸美容ができるので、とても手軽。

シトラスの香りが心地よいピーリング美容液



浸透のレベルが異なるグリコール酸、フィチン酸、乳酸をバランスよく配合し、古い角質をオフしながらターンオーバーを促す。ロート製薬 オバジ トリプルピール10 90㎖ ¥5,250

大塚Report

ミル[illegible]エッセンス状で、コ[illegible]に含ま[illegible]ふき取ると、ツルツルなしっとり。[illegible]やかなので、グリコール酸初心者におすすめ。



ピーリング&再生&保護のトリプル効果で肌をリセット

ヘレナ ルビンスタイン プロディジー リプラスティ ピール マスク 75㎖ ¥9,975
同 ピール コンセントレイト 30㎖ ¥16,800
同 ピール クリーム 50g ¥21,000

フランスの美容機関、ラクリニック・モントルーの提案する、ピール エイジングケアから着想したマスク、美容液、クリーム。グリコール酸、乳酸、フィチン酸を組み合わせたピール ソリューションに加え、レチノールやLHAなどの肌再生成分を配合。美容液は毎晩、SPF10・PA+++のクリームは朝晩。マスクは週2回使う。

大塚Report

マスクはプルプルの感触が面白く、1回でツルすべ肌になるのを実感。コンセントレイトやクリームはリッチなテクスチャーで、ピーリング時の肌の乾燥が気にならないよう計算されています。3点セットで使うと、肌がどんどんなめらかになるのがわかる!

ライン使いで本格的にお手入れできる新アイテム

14日間で磨き上げられたような肌に導く集中ケア

資生堂 リバイタル グラナス プラチナムシステム
(ゲル 3g×4個 マスク 22㎖×4セット エッセンス 50㎖ デークリーム 8g ナイトクリーム 8g) ¥26,250

14日間、これだけを使い続けるという集中グリコール酸美容システムが登場。3日に1度使うグリコール酸ゲルと、ゲル後に使う美容成分たっぷりのシートマスク、毎日使うエッセンス、デークリーム、ナイトクリームが入っている。2年間、約700人の肌でテストし、ベストな処方を見つけたという、研究者渾身(こんしん)の品。

大塚Report

デイリーケアは朝晩各2アイテム、3日に1度の夜にゲルとマスクをするというシステム。1回、2回…とゲルの回数が増えるごとに肌の調子も上がって、ワクワクしているうちにすぐ14日たってしまったという感じ。使い終わってしばらくは絶好調の肌をキープ!



●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226～227ページにあります。

肌本来の才能を目覚めさせる「14日間集中トレーニング」って…？

Platinum System

最近、肌の調子が冴えない…。
どんなにいいコスメを使っても、イマイチ反応が悪い。
そんなふうに感じたら、それは肌本来の機能が
低下しているサイン。あなたの肌は、生まれ変わるための
きっかけを欲しがっているのです。
今、取り組むべきは、すべてのお手入れを中断して行う、
肌の「14日間集中トレーニング」。
今すぐ、めくるめくような美肌体験を！

90.7%の人の「いつもの化粧品が効かないと思うときがある」という声に応えて誕生。

「肌に合うと思っていたコスメの効きが悪くなってきた」
「何を使っても調子が出ない」…大人なら、誰もが1度は直面するであろう問題。
そんなフリーズ状態の肌には、あいまいなお手入れを続けるのではなく、
ドラスティックな〝テコ入れ〟のお手入れが必要なのです。

14日間、いつものお手入れを中断。

なんとなく調子が出ない肌を、14日間の集中トレーニングでケア。
それが、リバイタル グラナス プラチナムシステムです。
いつものスキンケアをいったん中断し、14日間はボックスの中のものだけを
使い続ける。その心意気が、美しさへの新たなアプローチを切り開きます。

3日に1度のグリコール酸ケア＋14日間の補給ケア。

「14日間集中トレーニング」というと、何か難しいことのように聞こえるかも
しれませんが、その中身は、いつものお手入れよりもむしろシンプル。
3日に1度、グリコール酸入りのゲルで肌をなめらかに磨き上げ、
シートマスクで保湿。デイリーケアは、エッセンス＋クリームの2品でOKです。

2年間、約700人の検証。

〝14日間の心意気〟を無駄にしないためには、どんな肌の人が使っても、
トラブルが起きないものでなければならない。
そのために、開発に当たっては2年間、約700人の肌で検証。
あらゆる面に配慮した、美への光が感じられるシステムなのです。

美的スタッフが14日間お試し！　肌はどんなふうに変わった？

リバイタル グラナス プラチナムシステム 座談会

本誌でおなじみのエディター＆ライターが、ひと足早く14日間集中トレーニングを体験。あらゆるコスメを体験してきた肌に、どう響いたのか？
肌質も年齢も異なる３人が感じたことを、率直に語り合ってもらいました。



資生堂 リバイタル グラナス プラチナムシステム
¥26,250



安井千恵さん ●美容ライター　中尾のぞみさん ●ライター　蒲沼みほ ●美的編集部

ゲルを1回使っただけで、肌のうるおいと透明感に違いが！

蒲沼（以下蒲） 2週間のお試し、お疲れ様でした。ちゃんと2週間、ほかのものを使わずにがんばれた？

中尾（以下中） 意外と、あっという間でした。がんばったというよりむしろ、お手入れが簡単でよかった！

安井（以下安） 毎日のケアはたった2ステップですもんね。3日に1度のゲルやマスクも、ただつけていればOKだから、慣れてくれば〝ながらケア〟ができて気軽。

蒲 うん。ゲルは白いから均一に塗るのも簡単だし、すすぎ残しがないかどうかもひと目でわかって本当に便利。デイリーケアも、朝なんて2ステップでUVケアまでできちゃうというのは、魅力的だね。で、気になる結果は…？

中 実は私、夏に日焼けしちゃって、どんよりした肌が続いていたのですが、ゲルを使った初日から肌が明るくなった気がして。表面のゴワつきや小鼻の毛穴のブツブツ感もスッキリした感じで、感激でした。その後に使うマスクも、10分ではもったいないほどみずみずしくて大満足。

安 私は乾燥肌なので、日ごろは何を使うにもわりに慎重派。でも、これは大丈夫でした！　日がたつにつれ、どんどんよくなる感じがして、楽しみながら使うことができました。

年齢を問わず、不調を感じる肌に使ってほしい

蒲 毎日使うエッセンス、よかったよね。とろみがあるのに浸透が速くて、高い保湿力がうれしかった。毎日たっぷりつけても充分な量が入っているし。

安 ナイトクリームのバームのような感触も、乾燥肌の私にはありがたかった。朝までずっとしっとりしていて、〝肌が守られてる～〟って感じでした。

デークリームは日焼け止めも兼ねているので、何かほかの保湿クリームをつけた上に重ねたほうがいいのかな？と思ったけれど、全然問題なしでした。

蒲 そうそう、14日間は、ほかのコスメを使わず5品だけを使い続けるのがお約束だから(笑)。

中 私は、使い始めてから毎日、鏡を見るのが楽しみに。私のスキンケアはこれまでずっと〝守る〟派で、いわゆる〝攻め〟のケアをしてこなかったせいかもしれません。

蒲 逆に私は酸コスメを日常的に使っていたので、ゲルを使っても見た目にはそれほど変化を感じられなかったの。でも、肌を触るとなめらかになっていく感じがありました。週末実家に帰ったとき、遊びに来ていた叔母に、思わずプラチナムシステムのこと、教えてあげちゃった。

安 年齢を問わず、実感できますからね！　私も20代後半なのでまだ早いかと思いましたが、不規則な生活で疲れた私にはぴったりでした。

中 次は、冬～春の変わり目に試そうかな。困ったときの味方になりそう！

「デイリーケアは2ステップととても手軽」



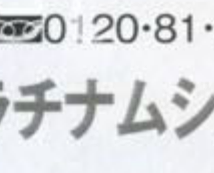
「ゲルは白いから均一に塗れて、すすぎ残しもなし」





「乾燥肌にも負担なく使えて保湿効果も満足です」

肌の調子がどうも…というとき定期的に取り入れたい



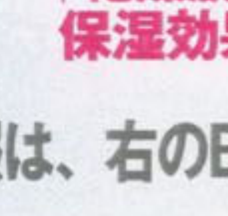
ゲルを2回、3回…と使ううち、肌がなめらかに磨き上げられたような感触に。次は疲れが出やすい年末あたりにトライしたいです。（安井）

あれこれ考えずに使える、よく考えられたシステムです



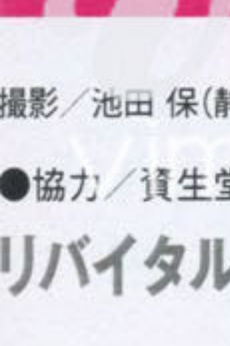
朝晩はエッセンスとクリーム、3日に1度ゲルとマスクを投入。毎日のお手入れにあれこれ頭を悩ませずにすむところが魅力です。（蒲沼）

30代のどんより肌にぜひ使ってほしい！



特に問題はないけれど、どうも本調子じゃない…という、30代特有の肌状態を14日間で集中ケア。なめらかな感触は感涙ものです。（中尾）

次号の
登場!! Super美肌コスメ は…
超乾燥肌対応の〝高濃度クリーム〟についてお届けします！



乾燥や冷えによって、固くこわばりがちな冬の肌。柔らかくうるおった状態へ導くための、特別なクリームについてレポート。2剤式のユニークなクリームです！（11月21日発売予定）

撮影／池田 保（静物）、高橋 進（取材）　デザイン／萩原恵美　構成／大塚真里・天野佳代子（本誌）
●協力／資生堂インターナショナル　0120・81・4710　www.shiseido.co.jp/revital_granas/

リバイタル グラナス プラチナムシステムに関するもっと詳しい情報は、右のBOOKに。

Chico's バイタルコーチング

～パリから届ける美・食・旅～



Chico SHIGETA
PROFILE
SHIGETA主宰。パリ在住。セルフケアの大切さを実感し独自のメソッドを考案。



1



2



3



4

1.「フィレンツェの豊かな自然に感激。この都市が中世から文化的にも発展したのは、この自然のおかげもあるのでしょう」
2.「紀元前の遺跡があたりまえのように目の前にある。そんな中で生活をしているから、ローマの人と日本人の時間の観念は違うのかもしれません」
3.「ヴェニスの船の上で。さわやかな潮風に日々の喧噪を忘れそう」
4.「旅先の楽しみのひとつがその国のフルーツを堪能すること。先日訪れたモロッコではくるみとナツメヤシがウエルカムフルーツ」

Chico's Photo Diary
from Paris

Vol. 03

好奇心がキレイを作る

パリ流バカンスの過ごし方とは

みなさん、こんにちは。Chicoです。突然ですが、みなさん旅はお好きですか？　フランス語では「旅が若さを保つ」ということわざがあります。旅は、美しさを保つために有効だといわれているのです。

フランスでは1年に数週間のバカンスがありますが、この休暇のとり方はみなさまざまです。例えばヨーロッパの遺跡を巡ったり、海辺のセカンドハウスで家族や友人とのんびり過ごしたり、アフリカのサバンナへライオンウォッチングに行ったり、アジアの喧噪の街を探険したりと、あれこれ思案しながら行き先を決めています。

私は、姉とイタリアやモロッコなどを旅してきました。お互いに日本に住んでいないため会えることも少ないので、1年か2年に1度の姉妹旅行を続けています。大人になってからの女どうしの旅行もまたよいものです。話しても話してもキリがないシスターズトークは、私自身の日々の生活を客観的にとらえて、今自分が立っている現在地の確認をするためにもとても役立っています。

旅の間はふだんの24時間とは違う時間の流れを感じます。フィレンツェのカフェでお茶をしながら人や街を観察したり、ローマの3000年前の遺跡と共存することで、イタリア人と私たち日本人とは時間の観念がまったく違うことに納得したり、日本の夕焼けの色とはまた違ったヴェニスの海に沈む夕焼けを眺めて感激したり、街の空気のにおいや風の感触を感じたり…。世界にはまだまだ自分が知らないことがたくさんあるのだなぁと改めて感じてしまいます。知らない世界を









5.「フィレンツェにてディナー。旅先では特別なものではなく、地元の人が日常的に食べているものを食べたいと思っています」
6.「休憩中のゴンドラ漕ぎのお兄さんたち。こんな出会いも楽しいもの」
7.「祈りと芸術が共存する場所であるイタリアの教会は足を踏み入れるだけで体中が浄化されたような気持ちになります」
8.「足を延ばした北欧のオスロではひと足早い紅葉に出合いました」
9.「旅先のほうが時間に余裕があることも。そんなときのためにポーチ内には〝自分かわいがりグッズ〟を充実させて。スキンケア、ネイルケア、ヘッドマッサージなど、頭のてっぺんからつま先までじっくりケア」



Chico's12月のレシピ

ヨーグルトパック～クリアな肌のために



年末年始はパーティなど、人と集う機会が多いもの。でも冬の肌はドライでくすみがち。大切なパーティの前夜は、しっとりと明るい肌に導くヨーグルトパックがおすすめ。シンプルですが、保湿効果の高いハチミツや精油などを入れると効果てきめんです。

材料 ●市販のプレーンヨーグルト(砂糖の入っていないもの) 大さじ2
●ハチミツ(固めのものがベター) 小さじ1 ●精油(敏感肌ならネロリ、肌の引き締めにはローズゼラニウム、肌の活性化にはラベンダー) 3滴
●ローズウォーター 3～5滴
●植物油(アプリコット、ホホバ、ヘーゼルナッツなど) 小さじ1
ケア方法 ①材料すべてをよく混ぜて、洗顔後の肌にまんべんなく塗る。
②10～15分おいたらよくすすぎ流し、後は通常のお手入れを。
※ローズウォーターや精油はhttp://www.shigeta.fr/でも購入できます。

もっと見たい、違う文化に触れてみたい、ほかの国の女性はどんな生活を送っているのか知りたい、そんな多くの好奇心に突き動かされて、いつも旅立ちたい気持ちはやみません。

旅は最高のアンチエイジング

日常の時間に追われた生活から離れ、興味や好奇心に導かれて旅に出かけていくことで、ワクワクしたり、目に映るものに心から感動したり。違う文化に入っていくことによって、旅行中は無意識にさまざまな気持ちが働くものです。日常にはない緊張感をもつこともそのひとつ。実はこれ、最高のアンチエイジングです。好奇心というものはイキイキとした眼差しとなって外見に表れます。またさまざまなカルチャーと触れることは、知性となって、みなさんの内からあふれる魅力となるでしょう。

そして旅行中は、肌や体の声にも耳を傾けてみて。ゆっくりとスキンケアを行ったり、ふだんはなかなかお手入れが届かない頭の先から足先まであらゆるパーツを丁寧にケアしたり。そのためのスペシャルケアアイテムをもっていくのもおすすめです。

なんとなくの毎日を脱出して、心の赴くままに自分の感性に従って旅をすることで、もっと魅力的な自分が現れるはずです。近くてもよし、遠くてもよし。今度のお休みに向けて、早速プチボヤージュを計画してみてはいかがですか？「旅が若さを保つ」。その意味を感じていただけると思いますよ。

※都合により今号をもちまして休載いたします。 コラージュ作成／加藤 大 デザイン／槇野幸子 構成／深澤 彩(本誌)


エイジングケア革命、抗糖化はじまる。
肌老化の最終形が明らかになった。キーワードは、「糖化」。体に溜った糖が
悪影響を及ぼすように、肌のエイジングトラブルの
中枢も糖だった。新発想のエネルギーを放ち、エイジングケアは未来へ向かう。


B.A
POLA

糖化……
目に見える“老け”の
真犯人を狙い打つ！

人がいちばん深刻に“老け”を感じる瞬間。それは、不意にのぞいた鏡に明らかなたるみを見つけた時。そして肌色の黄ばみに気づいた時……。困ったことに2つの変化は、ほとんど一緒にやってくる。だから、その衝撃は3倍にも大きく感じられることだろう。歳を重ねるって、こういうことなのだと、思い知らされるかもしれない。そしてきっと、途方にくれるのだろう。顔だちの印象さえ衰えて見えるから。弾力の衰えと、肌色の衰え、両方同時に取り組むのはひどく難しいことに思えるから。

でも聞いてほしい。たるみと黄ばみ、“老け”の2大要素が、同じ犯人の仕業だったとしたらどうだろう。

エイジングの原因は、未だすべてが解明されたわけではない。今ようやく明らかになってきたことも多々…、それこそ加齢による肌の黄ばみの正体も、明らかになったばかり。それが“糖化”なのである。

“糖化”とは、タンパク質と糖が結びついて硬くなること。砂糖をこがすと、茶色のカラメルに固まるのを思いだしてほしい。黄ばみは、メラニンだけの仕業ではなかったのだ。しかも、コラーゲンやエラスチンも“糖化”で結びついて硬くなる。そこで起きるのが、弾力の低下。そして肌のごわつき…。

モチモチだった炊きたてのごはんは、炊飯ジャーの中で保温していても、やがて糖化してカチカチに縮む。白米とは思えないほど黄ばんで、ツヤも透明感もなくなるけれど、肌も同じく、黄色く縮む。原因はひとつ、“糖化”だったのだ。そこで知ってほしいのは、“糖化”を形にする真犯人、“AGEs”という名の物質。これがコラーゲン同士を結びつけ、時間とともに自ら褐色化していくから、肌は黄色く縮み、ハリを失うのだ。そこでこの“AGEs”の増殖を断ち、存在しなかったことにする。それだけでカチカチに縮んだお米が、炊きたてのモチモチした白米に戻るような“復活の技”を見せてくれるだろう。名実ともに未来のエイジングケアのはじまり。目に見える“老け”を、目に見える“若さ”に切りかえるヒントは“AGEs”が握っていたのだ。

この“糖化”のストーリーに着目し、これまでにないドラマを肌で実現しようとするクリームが完成した。ポーラ B.Aシリーズが満を持して世に問う、次世代エイジングケアクリームである。弾力感と肌色という次元の違うトラブルへ一度に届くクリームは、まさに誰も知らない手応えをもたらすはず。ポーラ最高峰ブランド B.Aが丹精こめたクリームは、ラグジュアリーな使い心地と香りを持ちながらも、従来の“高級クリーム”とは一線を画し、手が届く3万円台というプライスを、エイジングにおける新しい“効果の基準”にしてしまった。

フェイスラインがすっきりする印象、顔立ちが引きしまる印象、そして肌色まで清らかになる印象……。“糖化”の謎を解くことで、若さは思いがけないほどスムーズにやってくるはずだ。ポーラ80周年の今年、エイジングケアの意味がハッキリと変わる。肌の運命も、人の未来も、今日から目に見えて切り替わる！

（文/美容ジャーナリスト 齋藤薫）



次世代クリーム登場。

糖化物質「AGEs」に着目し、
肌の若さを具体的に保っていく
B.A ザ クリーム。
これまで不可侵領域とされてきた
ところにまで踏み込む
「オールエリア バイオアクティブ
理論」により、ポーラオリジナル
新成分「YACエキス※」が
エイジングケアの核心へ
アプローチ。
しなやかなハリ感を生み出し、
顔立ちそのものに
リフトアップ感をもたらす。
と同時に、今[illegible]
黄ば[illegible]の悩みも
冴えた透明感へ導く。
濃密でありながら、すーっと
浸透するテクスチャーの見事さ。
肌になじませるほどに、
トップ、ミドル、ラストと刻々と
香りを変え、至福のひとときへ誘う。

B.A ザ クリーム NEW
[医薬部外品] 30g
¥32,000(税込¥33,600)

ポーラ創業80周年。
江戸の粋を現代に。

170余年の伝統を受け継ぐ
「江戸切子」。その美を器にした
特別仕様を800個限定発売。
1つ1つを職人が手彫りした、
美術工芸品としても価値ある一品。



B.A ザ クリーム 江戸切子 NEW
[医薬部外品] 30g
¥198,000(税込¥207,900)

お問い合わせ先/(株)ポーラ ☎0120-117111 www.pola.co.jp ※保湿成分

私がまだ語っていない
〝キレイに関わる瞬間〟
最終回
杏さん



外見の美しさだけでなく、たくさんの引き出しをもち、多才なことでも知られる杏さん。努力家で、さまざまなことに果敢に挑戦するその姿勢を支えているのが、「歴史」の存在。

撮影／John Chan　スタイリスト／内島あづみ　デザイン／最上真千子　構成／北林道子、天野佳代子（本誌）



profile
Anne
1986年4月14日生まれ。女性誌やCMでトップモデルとして幅広く活躍するかたわら、ドラマや来年公開の映画『BANDAGE』でも、女優として才能を発揮。

「さまざまな人の人生や史実から学ぶ教訓が、私の人生をより豊かなものにしてくれる」

歴史好きから人生の幅が広がった

今は「歴女」という言葉もあるくらい歴史ブームですが、私の「歴史好き」は、さかのぼること18年前から。今見ると自分でも驚くのですが、幼稚園の卒園文集に、なんと「着物を着て絵を描く人になりたい」と書いているのです！ 自分でもなぜそう書いたのかわからないのですが、歴史に興味を惹かれていたのでしょう。

本格的にはまりだしたのは、中学のころ、日本史の授業がちょうど時代が幕末に差しかかったときです。幕末は、よく映画やテレビの題材にもなるくらい、いろんな出来事やユニークな人が出てきた時代。その面白さにどんどん惹かれ、もっといろんなことを知りたいと思うようになりました。その〝幕末マイブーム〟がきっかけとなり、卒業旅行は「京都、新選組の旅」に出たり、新選組の本をたくさん読んだり…。違う時代はどうだったのか、世界はどうだったのかと、いろいろ調べることで世界が広がりましたし、仕事で地方に行くことが増え、さらに歴史にまつわるものを見る機会にも恵まれるようになりました。

現代を生きる自分に置き換えるのも楽しい

浮世絵や着物からはその色彩感覚や身のこなしの美しさ、構図、小説からは、人の生きざまなど、歴史からはいろんなことが学べます。なかでも私がいちばんワクワクするのは、自分とのつながりを探すとき。フィクションではなく、すべて現実にあったもの、現実に生きていた人の話はリアルだし、今に置き換えても充分活用できそうなことがたくさんあります。幕末は何代かさかのぼれば、すぐにたどり着けるのに、文化も考え方も今とはまったく違う。いちばん近くていちばん遠い感覚、そして、会ったことのない人、知らない景色なのに、なぜか共感できるという感覚。これがとても不思議です。今となっては、この感覚を知らずに一生終えるなんて、すごい損をしているんじゃないかと思うほどです。

また歴史では、人の人生の始めから終わりまで、全部見られ

るのも魅力。山のように伝記を読んでいくと、どれほどの偉人でも、みんながみんな納得して死を迎えているわけではないんですね。志半ばで亡くなる人、または戦いの中で、不慮の死を遂げる人…。どんな気持ちだったのかということに思いを馳せると、今を大事に、1日1日を大切に生きなきゃなぁと思います。充実した今日が明日、そして未来につながる。そう信じられるようになりましたし、今できることは今やっておこうと思えるようになりました。明日でいいと思っていたことも、できるなら今日。ジムも、お肌のお手入れも、ボディメンテナンスも…。仕事が予定より早く終わって、ぽっかり空いた時間も無駄にしません！ 美術館に行ったり、本屋さんに立ち寄ったり…。「なんでそんなに生き急いでいるの?」と言われたこともあるほどです（笑）。でも、人間その気になればなんでもできると信じたい。歴史に触れることで、思いもかけず、充実した楽しい毎日まで得ることができました。

実際起こったことは何より切ない！

絵、着物、本…。数ある歴史ものの中でも、最近見る機会が多いのが「文楽」。文楽は愛の話が多く、感動で思わず涙ぐんでしまうこともしばしば。強く凜（りん）とした女性がよく出てくるのですが、どうしてそんなにまっすぐ愛を貫けるのかと思うほどです。その当時に比べ、人間関係が希薄になってしまった現代。まるであなたはそれでいいの？何か生かせることはないの？と問われているような気持ちになります。毎回思うのは、親子でも恋人でも、愛って素晴らしい！ ということ（笑）。ともするとふだん忘れがちな、そんな大事なことも、思い起こさせてくれるんです。

私は世界史も好きですが、圧倒的に日本史に惹かれるのは、自分との共通点をより多く発見できるから。今の感覚じゃないのに、なぜか懐しい感じがしたり、そこに流れる空気感みたいなものが感じられたり…。まったくのゼロではなく、心の奥底に眠っている感覚が呼び戻されるような感じがあるのです。それは受け継がれてきた日本人のDNAが、私の中にもあるせいなのかもしれません。

私は時代小説が大好きで、よく読んでいるのですが、作者が後書きに、「この登場人物は実在していたかもしれない」と残していることがあります。「本当にこんな人が生きていたんだ！」と思うと、とても勇気づけられるし、がんばれる。歴史はいつもこんなふうに、私を励まし、元気の源になってくれています。



プラモデル／童友社 ☎03・3803・4747

識者が語る

歴史をもっと楽しむ

歴史研究者　高校教師
河合 敦さん

現役の高校教師として日本史を教えるかたわら、『目からウロコの日本史』（PHP出版）、『早わかり日本史』（学研）など、歴史に関する本を多数執筆。『世界一受けたい授業』（日本テレビ系）や『クイズ雑学王』（テレビ朝日系）での、日本史の豊富な知識とユニークな切り口で人気となり、現在は講演などでも引っ張りだこ。河合さんがいちばん会ってみたい日本史上の偉人は吉田松陰。教師として大事なことを話し合いたいのだそう。

私は高校で日本史を教えていますので、自分の生徒には「歴史は役立つもの」と話しています。「歴史は繰り返される」とはよくいったもので、本当に同じようなことが、何度も繰り返されているんですね。たとえば、「バブル崩壊」。第1次世界大戦時にも、よく似た好景気がありましたが、すぐにはじけ、大損をした人たちがたくさんいました。その史実を教訓として生かせば、バブル期に危ない橋を渡らずにすんだ人もいるかもしれません。歴史はさまざまな人の人生、出来事の宝庫ですから、生きる上で役立つヒントがたくさん詰まっています。どうすれば成功するかなんてことは、もしかしたらビジネス書を10冊読むより、1冊の偉人伝を読んだほうが早いかもしれません。

歴史というと、お勉強とか、難しいイメージをもたれる方もいらっしゃると思います。特に難しい歴史書でなくても、入り口はマンガでも、ゲームでもいいと思うんです。それで面白いと思ったことを調べてみたり、広げていく。さらに、歴史の舞台となった現場を実際に見ることもおすすめです。そこに立ってはじめて、歴史上の人物や偉人の思いが肌で感じられ、また違った視点で歴史を見ることができるからなんです。

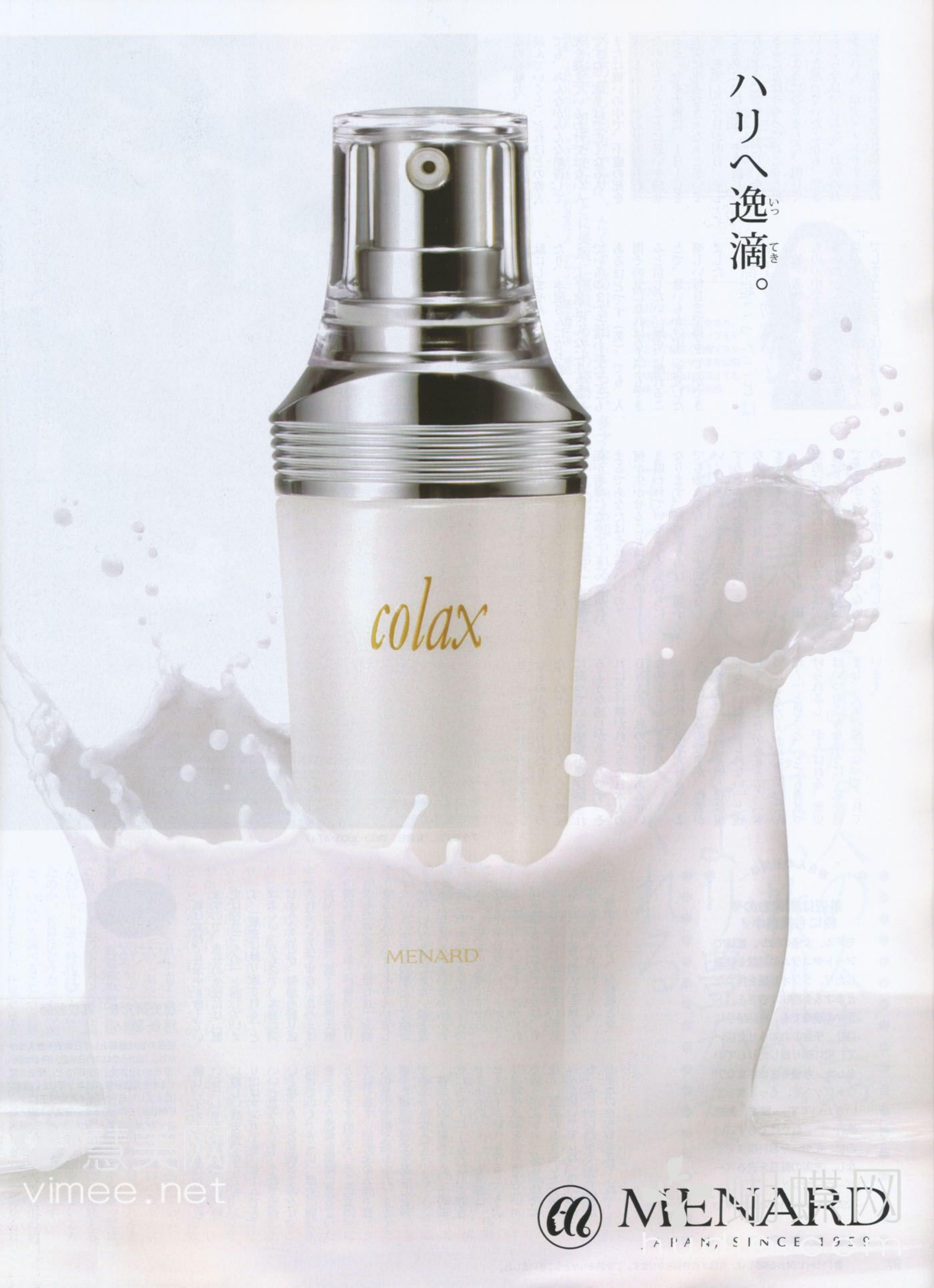
幕末の坂本龍馬など、どの時代にもヒーローと呼ばれる存在があるものです。でも実際は、ヒーローが時代を作るというより、時代が人を生み出すといったほうが正しい。混乱の時代に生き、歴史に名を残した女性はみんな強いですしね。今の時代も、もしかしたらそんな女性が必要なのかもしれませんね。

杏さんの近況は…

最近は書きものや絵にも挑戦中！

モデル、女優のほか、雑誌でアートやコラムの連載を執筆したり、ラジオ番組を持つなど多才＆多趣味な杏さん。「ドラマの現場でも、毎回勝手に（笑）、予告のお知らせを描いて、壁に張り出したりしていました。今後もさまざまなアウトプットを、もっとやっていきたいです」。読書、美術、旅行…。これだけでもすごいのに、ギターやお料理までこなし、充実の毎日を送るスーパーウーマン!!
公式HP www.topcoat.co.jp

●『キレイに関わる瞬間』は、今回が最終回となります。ご愛読ありがとうございました。


ハリへ逸滴。
colax
MENARD
MENARD
JAPAN, SINCE 1959

美的至福

最新コスメやグッズ、ニューショップなど、旬の話題が続々登場。いち早くチェックして！ 価格は税込み価格です。



リーガロイヤルホテル東京「スラヴィックマッサージ」宿泊プラン

リーガロイヤルホテル東京では、温かいアロマオイルをたっぷりと贅沢に使用した、ヨーロッパのスラヴ地方伝統のアロマトリートメント「スラヴィックマッサージ」が体験できるプラン「スラヴィックマッサージ～ラグジュアリーステイ～」（1室1名・¥60,200）を2010年3月30日（火）まで実施中。施術ルームは豪奢なクラウンスイートルーム。詳しくはhttp://www.rihga-tokyo.co.jp へ。

㊞リーガロイヤルホテル東京☎03・5285・1122



贅沢な1か月集中ケア h&s ヘッドスパ 集中ケアキット

P&Gが、地肌にも髪にも効果的な、シリーズ初の集中ケアトリートメント「h&s ヘッドスパ 集中ケアキット」を発売。1か月集中ケアするための8本セット。地肌ストレスを防ぐ高純度アクアミネラルと、髪をいたわるトリートメント成分を高配合。今回15名に。プライバシーはHPへ。㊠〒534-8799 郵便事業㈱都島支店留 P&G「h&s ヘッドスパ 集中ケアキット プレゼント」BITEKI係

㊞P&G お客さま相談室☎0120・021327



DEW SUPERIORから高機能オイル状美容液登場

「DEW スペリア オイルエッセンスコンセントレート」（¥6,300）が11月16日（月）より新発売。肌を保護して乾燥から守るバリア機能をサポートし、すいつくようにしっとりとハリのある肌に導くオイル状美容液。分子が小さく肌なじみのよいオイルをベースに使用しているため肌なじみに優れ、さらりとした感触がまるでベルベットのようなしっとりとした肌に仕上げます。

㊞カネボウ化粧品📞0120・518・520



エテュセで〝ニキビあと、うるおい美白〟すっぴんなめらか肌へ導く新・薬用美白ケア

エテュセでは、〝大人のニキビ〟ケアと美白のデュアル効果でニキビあとの気にならない、なめらかで透明感のある肌へと導く薬用美白アイテム2品を新発売。みずみずしいうるおいで肌を満たす「薬用アクネ ホワイトシューター」（¥2,940／医薬部外品）、特に気になる部分を集中的にケアする「薬用アクネ ホワイトセラム」（¥3,675／医薬部外品）を展開。

㊞エテュセ お客さま窓口📞0120・074316



本質に迫るシンプルケア トリニティーライン「ジェルクリーム プレミアム」登場

トリニティーラインからエイジングケア ジェルクリーム「ジェルクリーム プレミアム」（ジャータイプ・¥3,990／ポンプタイプ・¥8,190）が登場。年齢肌に必要な〝脂質〟を、独自の製法技術でジェルへ高配合することを可能にしました。脂質が失われた肌に〝良質な脂質〟を存分に与えることでしっとりした柔らかさとつやを呼び覚まし、いきいきとした印象の肌に導きます。

㊞トリニティーライン📞0120・022・622



超保湿で水をはじく美肌になれる驚きのソープが登場

大人気のヌーディオーラシリーズに、待望のソープ「ジェントル ピュア キャスティール ソープ」（100g・¥1,680）が仲間入り。シリーズコンセプトの〝潤いと優しさ〟へのこだわりはそのまま。高保湿成分配合で、肌に贅沢なうるおい感覚を与えながら汚れもすっきり落とします。洗い上がりは、まるで美容液を使用したような、水をはじくツヤのあるうるおいに満ちた美肌に。顔にも体にも使用できるのも嬉しい。㊞SUNTEC☎03・5787・7588



お気に入りが見つかるFRAGILE〝OUTER FAIR〟

FRAGILEでは、〝OUTER FAIR〟を10月29日（木）～11月11日（水）まで実施。今すぐ着られるニットポンチョやロングカーディガンから、エッジの効いたダウンブルゾン、エレガントなツイードコートまで、さまざまなシーンに合わせたアウターがバリエーション豊富にそろいます。期間中¥30,000（税込）以上購入すると、先着でオリジナルミラーのプレゼントも。なくなりしだい終了です。㊞SANYO SHOKAI LTD. C.R.DEPT.📞0120・340・460



〝キリン 世界のKitchenから〟秋にぴったりの新商品が登場

世界中のお母さんの知恵と愛情から生まれるおいしさをヒントに、日本人の味覚にあうよう〝ひと手間〟加えたおいしさを届ける〝キリン 世界のKitchenから〟から、「煮詰めたスパイスとメープルを楽しむミルクティー」（200㎖・¥168）が登場。メープルシロップに煮詰めたスパイスが加わった、スパイシーなミルクティ。また、リニューアルした「同 ほろにが カラメル・オ・レ」も好評発売中。

㊞キリンビバレッジ📞0120・595955



〝あったかTシャツ〟ワコール「スゴT」登場

〝スゴ薄・スゴ軽・スゴ暖〟という商品特長で、好評を博してるワコールのあのニットインナー〝スゴ衣〟から、「スゴT」が登場。〝スゴ衣〟のコンセプトをベースに、肌ざわり、耐久性、軽さ、デザインにポイントをおき、あったかTシャツとして開発したアイテムです。「スゴT ハイネック（S・M・L・¥4,410／LLサイズ・¥5,145）ほか、クルーネック、ボーダーハイネックなど、多数展開。

㊞ワコール／お客様センター📞0120・307・056



ファッション通販サイト「au one Brand Garden」が開始

KDDIではファッション通販サイト「au one Brand Garden」を開設。〝UNITED ARROWS〟などの厳選された約80ブランドから、メンズ・レディス・キッズの洋服や小物、アクセサリーが24時間いつでもどこでも購入可能に。10月31日（土）まで全商品の送料無料キャンペーンを実施中なので、この機会にぜひ利用してみては。ケータイ、またはパソコンよりhttp://aubg.jp などでアクセスしてみて。

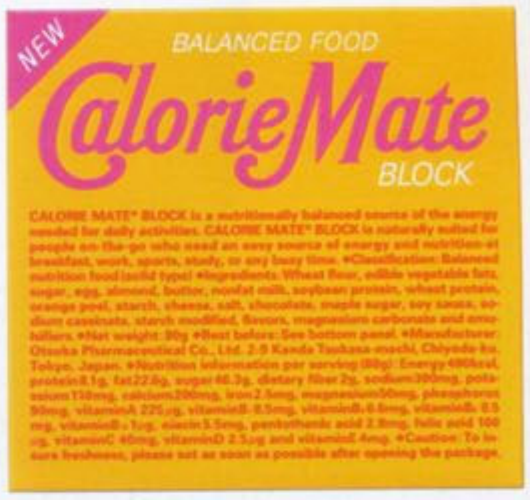
㊞auお客様センター📞0077・7・111



国産果実100％使用のフルーツワイン リニューアル発売

アサヒビールは、国産果実を100％使用したフルーツワイン「サントネージュ 梅ワイン」「サントネージュ 柚子ワイン」をリニューアル発売。従来のすっきりとした軽やかな味わいはそのままに、より果実味を実感できる味わいに仕上げました。「梅ワイン」はさわやかで軽い口当たり、自然な梅の香りが特長。「柚子ワイン」はさわやかでほのかに甘い口当たり。自然な柚子の香りが特長です。

㊞アサヒビール📞0120・011・121



ほのかな甘さと華やかな香り カロリーメイトからメープル味が登場

5大栄養素が手軽に美味しく摂れるバランス栄養食〝カロリーメイト〟から、「カロリーメイトブロック メープル味」（4本入り・¥210／メーカー希望小売価格）が登場。華やかな香りとほんのりした甘さにはメープルシュガーを用い、オレンジピールを加えた絶妙なバランスの上に、隠し味として〝醤油〟を加え、深みのある味わいに。幅広い世代に親しみやすい風味に仕上がっています。

㊞大塚製薬お客様相談室📞0120・550708

掲載されているプレゼント情報は各提供会社からのご案内です。特に指定のない応募の締め切りは1月22日（当日消印有効）です。応募の際は必要事項（〒・住所・氏名・電話番号）を必ず明記してください。なおご記入いただいた個人情報は応募先の各社が適正管理し、賞品の抽選及び発送のためにのみ利用いたします。この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に当選できません。

内田恭子の美的×知的対談 最終回

2009年9月、多くの人に惜しまれつつ現役引退を発表した、テニスプレーヤー、杉山愛さん。トレードマークのハッピースマイルとパワフルなプレースタイルで世界の強豪を打ち破ってきた杉山さんの、心と体のコントロール術から日々のリラックス法、美の哲学まで…。強さと美しさの魅力に迫りました。



今月の美達人

杉山愛さん

プロテニスプレーヤー

撮影／永田忠彦
ヘア&メーク／石黒麻紀(杉山さん)、高田ヒロエ(happ's・内田さん)
スタイリスト／堀 継予(杉山さん)、後藤千都(内田さん)
デザイン／鈴木 徹(豊田セツデザイン事務所)
構成／田中美保(スタッフ・オン)

今月の美格言

楽しいことをするのではなく、することを楽しむ。人生を思いきり楽しんでいる人って最高に美しいと思います。

Ai Sugiyama
×
Kyoko Uchida

海外で戦い続ける杉山さんの強さの秘密とは?

内田 ずっとオファーをさせていただいていましたが、やっとお会いすることができました。今日は本当にありがとうございます!

杉山 こちらこそ、ありがとうございます。1年のうち、オフシーズンは2か月くらいで、それ以外はずっと海外のツアーに参戦しているので、なかなか日本でまとまった時間がとれなくて…。

内田 世界中を移動しながら戦い続けるって、相当のエネルギーが必要ですよね?

杉山 プロになりたてのころは全然なじめなくて、ベストコンディションがキープできずに苦労しました。勝っているときはいいんです。気持ちもノッているしゲームも生活もすべてを楽しめる。でも結果を出せないときは、悔しさを引きずったまま気持ちも疲れ果て、なかなか切り替えができなくて…。

内田 勝敗が体力的、精神的に与える影響も大きいですよね。どうやって切り替えていたんですか?

Profile

すぎやま・あい／1975年、神奈川県生まれ。5歳からテニスを始め、'91年、日本人初の世界ジュニアランキング1位に。'92年プロ転向。'03年11月、日本人ふたりめとなる世界ランキングトップ10入りを達成。'09年全米オープン出場で4大大会連続出場記録62回に(歴代最多のギネス記録を申請中)。自己最高ランキングはシングルス8位、ダブルス1位。'09年9月、現役引退を表明。

※この対談は、'09年7月16日に行われたものです。

杉山　やっぱり、練習しかないんです。いかに効率よく、気持ちも技術も体力もベストな状態にもっていけるか。それは、練習はもちろん、毎日をどれだけ充実して過ごせるかにもかかってきます。悔いのない練習、悔いのない生活を送って、それを100％試合にぶつけられたなら、たとえ負けたとしても納得できる。もちろん勝つことが前提ですけれど。悔いのない試合をするには、悔いのない練習を重ねるしかないんです。

内田　厳しくて孤独な、自分との戦いなんですね…。



杉山　テニスは本当に究極のメンタルスポーツだと思います。調子がいいように見えて、最後に大逆転をくらうときって、大概、心のどこかに不安があって、自分を信じ切れていない弱さがあるんです。逆に大逆転できるときは、精神状態や体の動きに敏感になれて、ポジティブな発想ができるとき。つまり、自分を信じられているときなんでしょうね。

内田　精神的にも肉体的にも、20代と30代とでは違いますか？

杉山　全然違いますよ！　20代前半は、若さと勢いという武器で戦えます（笑）。自分と向き合うとか内面的なものは二の次です。私は25歳のとき、初めてスランプに陥りました。若さと勢いからくる余力がなくなったときですよね。5歳からラケットを握ったから、20年以上やっているというのに、スマッシュってどう打つの？　って頭が真っ白になってしまって。もうコートにも立ちたくない、辞めたいって初めて思ったんです。

内田　杉山さんにもそんな時期が？



杉山さん愛用のラケットを持たせてもらい、「軽い！」と驚く内田さん。フレーム部分に穴が開いていることにより抵抗が少なくなり「振り抜きやすい」という解説に興味津々。

美 達人のゆかりスポット

カフェ ドゥ レザン

帰国後、国内でトレーニングを行うため杉山さんがこもるのが東京・赤羽にある「味の素ナショナルトレーニングセンター」。こちらのレストランは、練習の合間、おいしいもの好きの杉山さんが立ち寄るお気に入りのお店。●東京都北区赤羽1-28-5　☎03・3903・2273

厳しくて孤独な、自分との戦いなんですね…。（内田さん）

どうやって乗り越えたんですか？

杉山　母の存在が大きかったです。「あなたは本当にやり切ったと思う？　ママはそう思わない。今辞めてしまったら、テニスだけでなく、これからの人生すべて、納得のいかない結果になってしまうと思う。あなたは今、自分のテニスが見えないと言うけれど、ママにはしっかり見えているのよ」という言葉と同時に、具体的な練習法をアドバイスしてくれたんです。

内田　なんて心強い言葉！

杉山　でも最初は、身内だからこそすべてをさらけ出せる分、ぶつかり方もハンパじゃなくて…。お互いの距離感をつかめなかったんです。母とワークを始めてから4年後、全仏オープン、ウインブルドンとダブルスで2連勝してトップ10入りできました。結果を出せたときは本当に涙、涙でした。



内田　お母様のどんな姿にいちばん支えられましたか？

杉山　パワフルでエネルギッシュで、いつだって自分の人生を楽しんでいるところ。本当の意味での"エンジョイライフ"を学びました。だから、長い海外でのツアー生活も、どうせなら、その土地の文化や風習を楽しんで、と思えるようになったんです。

内田　素敵なお母様ですね。

杉山　自慢の母であり、憧れの存

在です。でも、よくよく考えると私の周囲って、キャリアウーマンであれ主婦であれ、みんな楽しいこともつらいことも、どんなことでも思いきり楽しんでいる人が多い。内側からポジティブなエネルギーがみなぎっているというか…。

内田　杉山さんもですよ（笑）！

気持ちが楽になった大切な言葉とは？

杉山　私の好きな言葉に「遊戯三昧（ゆげざんまい）」という言葉があるんです。

内田　どういう意味ですか？

杉山　本で読んで知った言葉なんですが「楽しいことをする」のではなく「することを楽しむ」という意味なんです。人生、楽しいことばかりではないですよね。私の場合、テニスは大好きだけれど、練習もトレーニングもとてもつらい（笑）。でも自分の気持ちの持ち方によっては、いくらでも楽しめる。目の前にある、やらなくてはいけないことを最大限楽しむ。その積み重ねこそが大切なんじゃないかって。そう思えたら、すごく気持ちが楽になったんです。

内田　発想の転換ですね！　でもお恥ずかしながら、最初聞いたとき〝湯気三昧〟かと…（笑）。

杉山　もちろん、それもアリ（笑）！

内田　温泉、お好きなんですか？

杉山　大好きです。家が湘南なので、



悔いのない試合をするには、悔いのない練習を重ねるしかないんです。（杉山さん）

思い立ったら車で1時間くらいで熱海の温泉に行けちゃいます。

内田　ほかにはどんなことを？

杉山　1、2週間日本に滞在できるときは、温泉、ゴルフ、エステ、おいしい食事。このフルセットがいちばんパーフェクトなマイ・リフレッシュコース！　海外遠征中、この温泉に行ってここでおいしいもの食べて、ゴルフして…ってプランを立てるのが至福のときです。

内田　確かに、ワクワクしますよね～。エステはどんなところへ？

杉山　もう、癒し中心！　アロマ系のボディマッサージが多いですね。大会によっては、エステやスパ、ネイルケアの施設が充実している大会もあるんですよ。

内田　わお！　素敵ですね。



Ai Sugiyama × Kyoko Uchida

杉山　でも、気持ちにゆとりがないのでしょうね、利用したことはないんです。もともと外見に関してはズボラな性格の上、思いっきり太陽の下のスポーツなので、肌の手入れには無頓着で。さすがに最近は年齢的にも、シミ・ソバカス対策は最新技術に頼ろうかと（笑）。友人にすすめられたイオン導入器をもっていくときもあります。

内田　でも、お肌、ものすご～くおキレイですけれど…。

杉山　アスリートの方はみんなそうだと思いますが、新陳代謝はすごくいいと思います。もともと肌は丈夫ですし。でも洗顔にはこだわっています！　…といっても普通の洗顔フォームですけれど。とにかくしっかり泡立てています。



妹のアドバイスです（笑）。

内田　ほかに、美容・健康面で気をつけていることはありますか？

杉山　まずはバランスのよい食事。外食が続くときも栄養バランスに加えて、見た目の楽しさ、美しさも心がけています。睡眠は最低でも8時間はとるようにして、半身浴も可能な限り朝晩して体を芯から温める。15年くらい前からアロマの効能を勉強して精神面もケアしています。

内田　徹底した自己管理ですね。

杉山　体と心の健康はつながっていますから。そういう健康美って習慣化、日々の積み重ねですよね。内側から健やかで元気な人って、取り巻くオーラや空気、雰囲気がチャーミングだと思いませんか？

内田　健康美。正に杉山さんにぴったりな言葉ですよ！　最後に質問です。生まれ変わってもテニスプレーヤーになりたいですか？



美達人に教えてもらいました！



美 仕事名品

自分の〝手の延長〟、命の次に大切な愛用ラケット

杉山さん愛用のラケットはダイワ精工＊プリンス。ブランド、「オースリー　スピードポート　ブラックMP」。重さは約300g。遠征にはいつも5、6本はもち込む。半年に1回の割合でチェンジするそう。



美の転機

プロとしてやっていける！手応えを感じた瞬間

'92年3月、高校1年生のとき、「ブリヂストンカップ 全日本室内選手権」で優勝。このとき、具体的にプロとしてやっていこうと決意。杉山さんのテニス人生において大きな転機となった。撮影／松本昭夫



美 マイブーム

海外遠征にも必ずもっていくお守り的存在

小学生のころから、香水など香りアイテムに興味があったという杉山さん。独学で効能を学び、マッサージオイルや入浴剤などとして活用。疲労回復や新陳代謝アップ、リラックスなど目的に応じて使い分けている。

杉[illegible]／ワンピー[illegible]250、カー[illegible]33,600（三喜[illegible]ニーブラック〉）、ブーツ¥8[illegible]900（三[illegible]〈マレーラ〉）
内田さん／ワンピース¥5[illegible]（ドゥー[illegible]クラス ラリュー〈ジェフリー モンテイロ〉）
ネックレス¥29,400（ドゥー ジーエム クラス青山店〈ラ パルリエール〉）
ピアス¥11,550（ドゥー ジーエム クラス青山店〈ルベール デザイン〉）
ブーツ¥[illegible]18,000（ドゥー ジーエム クラス ラリュー〈[illegible]〉）

杉山さんに直感でお答えいただきました！

美達人に7つの質問

Q1 生まれ変わったら何になりたいですか？

プロゴルファー

Q2 言われてうれしいほめ言葉は？

結婚しよう（笑）

これ、ほめ言葉じゃなくて、言われたい言葉ですよね（笑）。テニス面では、「すごく動けていたね」「キレがよかった」と言われるとてもうれしいですけれど…。

Q3 怖いものはなんですか？

孤独

Q4 好きな食べ物は？

とんこつしょう油のラーメン

麺類が好きなのですが、特にラーメン（こってり系）は大好き♡ 嫌いなものは、虫とかカエルとかゲテモノ系です…。

Q5 無人島にひとつだけもっていくとしたら？

愛する人

恋人に限らず、家族や友人も。自分が愛する人たちをみんな連れていきたいですね。

Q6 最高に幸せな瞬間は？

いつも

Q7 ライバルは？

いません

テニスの魅力を多くの人に伝えていきたい

杉山 難しい質問！ うーん。テニスは大好きですし、天職だと思っています。でも、もうどっぷりテニス人生を送ったし、自分はプロテニスプレーヤーとしてラッキーだったと思うから…。内田さんは？

内田 違うことをやりたいかな。

内田 もし子供ができてアナウンサーになりたいって言われたら、絶対反対します（笑）。

杉山 なぜですか？

内田 気が強くなる一方だから（笑）。

杉山 意外（笑）！ 私はもし子供がテニスをやりたいって言ったら応援します、母のように。やっぱり、テニスで得た経験は何ものにも代えがたくて、テニスをやっていて本当によかったって思えるから。目の前の相手と戦っているけれど、本当は自分との戦い。人間として成長できる、厳しいけれどやりがいのある、素晴らしいスポーツです。そんな魅力を自分の子供だけでなくたくさんの人に伝えられたらいいなと思いますね。あ、でもその前に結婚相手を見つけないと（笑）。「婚活」しなきゃ！

内田 好きな男性のタイプは？

杉山 ちょっと外国人の心をもった日本男児か、日本を愛する外国人（笑）。女性を大切にする精神をもっていて、お互いにリスペクトし合える人。いますかね（笑）？

内田 絶対、いると思います！

Ai Sugiyama × Kyoko Uchida



夕暮れどき、赤羽のディープな商店街（?!）を楽しげに散歩するおふたり。「ふだんはトレーニングセンターにこもりっ切りなので新鮮！ おいしいお店がいっぱいありそう」と杉山さん。

'09年9月、引退を表明！ 長い間、お疲れ様でした。



多くの報道陣が集まった9月11日の引退会見。「17歳でプロになり、もう正直、完全燃焼です！ 自分の納得できるトレーニングを、シーズンを通してできるエネルギーがもうないと判断したことが引退の理由です。テニスから得た多くのものを、スポーツを通して恩返ししたい」と杉山さん。コーチでもあるお母様に「もうがんばらなくていいよ」と言われて思わず涙ぐむ一幕も。

対談を終えて…

杉山さんのイメージはいつも笑顔。作り笑顔なんかではなくて、キラキラと輝くこぼれるような笑顔。

トップアスリートであり続けることは厳しく過酷だ。今まで多くのアスリートと会ってきたけれど、いつもそう思う。戦う相手がいるとはいえ、究極にいえば、自分との戦い。好調なときもそうでないときも、いつだって自分と向き合うことを要求される。そして、それをクリアしてきた人だけが、勝負に勝てるのだ。

そんな厳しい世界で戦ってきた人だからこそ、笑顔があんなにも素敵なんだと思う。そして、どんなときも〝楽しむ〟っていうことを誰よりも知っている人だと痛感した。

彼女とおしゃべりをした帰り道、風が余分なものを吹き飛ばしてくれたように、健やかな気持ちになった。現役を引退されても、彼女の笑顔とパワーは、これからも多くのものを私たちに与えてくれるはず。本当にお疲れ様でした。

文・内田恭子



Kyoko Uchida Profile

'76年生まれ。『ジャンクSPORTS』にレギュラー出演中。著書に「チョコレートと犬とベッド」（幻冬舎）、絵本『あなたが生まれた夜に』（朝日新聞出版）、『わんこのつぶやき』（ぶんか社）。現在、全日空国内線機内販売「ANA SKY SHOP」にて、コラボレーションしたグラデーションストールを販売中。
http://www.kyokouchida.com/

この連載は今月で終了いたします。
ご愛読ありがとうございました。

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226～227ページにあります。

目標36.8℃の高め体温で、免疫力アップ！ 美肌度アップ！ 脂肪燃焼度アップ！

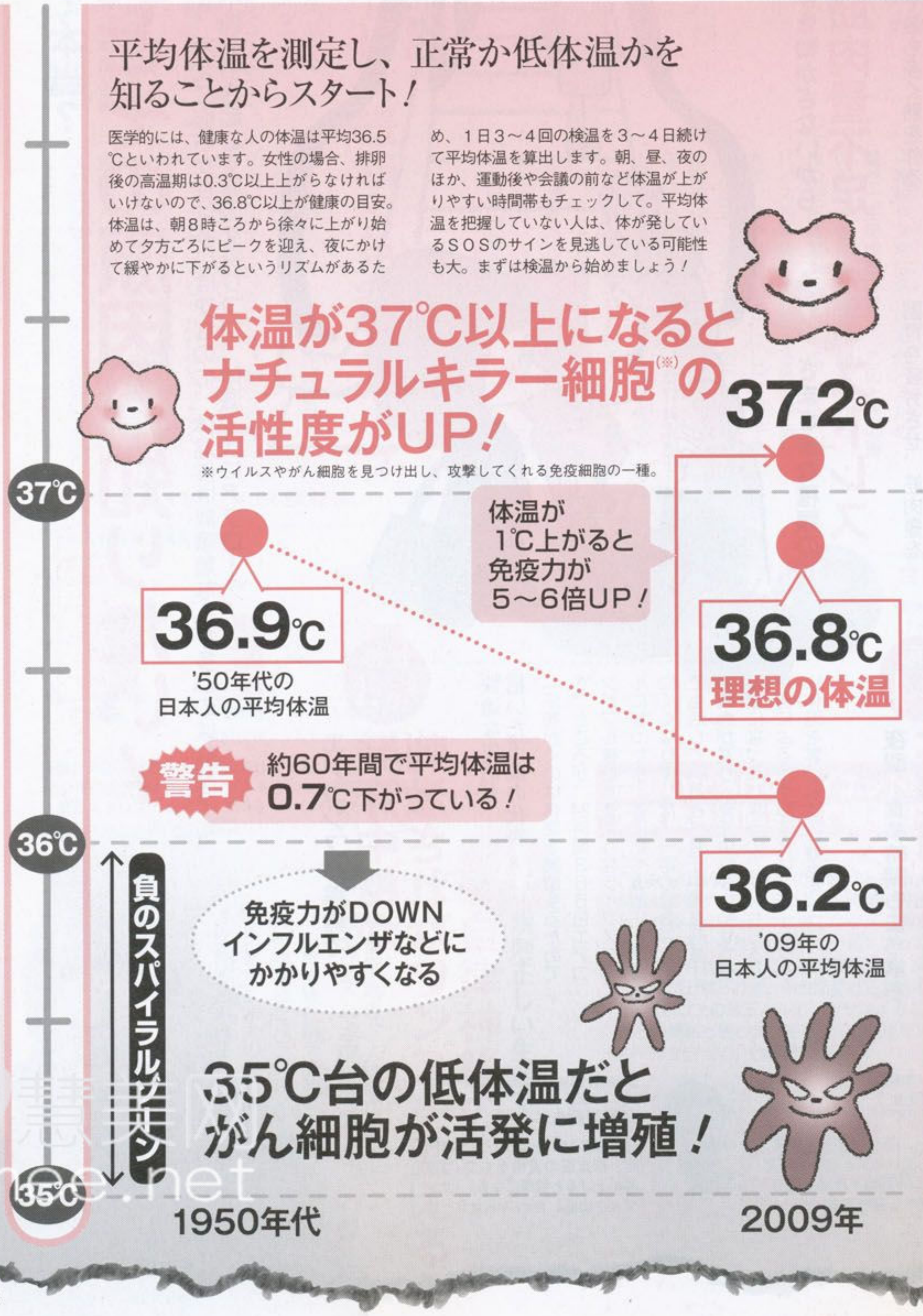
肌と体に効く！ 朝の体温上げワザ24

体温を測るのは風邪をひいたときだけ、自分の平熱も知らない…。そんな人は要注意！ 体温は美と健康をキープする重要なバイタルサインなのですから。低体温が招くさまざまな体の不調を知った上で、効率的に体を温める方法を実践すれば、流行のインフルエンザになんか負けない体と美肌が手に入ります！



平均体温を測定し、正常か低体温かを知ることからスタート！

医学的には、健康な人の体温は平均36.5℃といわれています。女性の場合、排卵後の高温期は0.3℃以上上がらなければいけないので、36.8℃以上が健康の目安。体温は、朝8時ころから徐々に上がり始めて夕方ごろにピークを迎え、夜にかけて緩やかに下がるというリズムがあるため、1日3～4回の検温を3～4日続けて平均体温を算出します。朝、昼、夜のほか、運動後や会議の前など体温が上がりやすい時間帯もチェックして。平均体温を把握していない人は、体が発しているSOSのサインを見逃している可能性も大。まずは検温から始めましょう！



体温を上げると…

- 新陳代謝UPで美肌に！
- 免疫力UPで風邪や感染症にかかりにくくなる！
- 基礎代謝UPでやせやすい体に！
- 腸の動きが活発になり便秘解消！

負のスパイラルから正のスパイラルに転換！

撮影／松原敬子（料理）、塚田栄一（静物）　イラスト／原 知恵子
デザイン／GRACE.inc　構成／山崎潤子
アルパカぬいぐるみ￥3,000（アルパカファーム）

35℃台の人は病気になりやすいって本当？
低体温が招く不調とその原因が知りたい！

この60年間で平均体温はなんと0・7℃も下がっています。冷えに悩む女性は多いはずなのに、体温には無頓着な人が多いのはなぜ？ 低体温になると体の中はどう変わってくるの？ まずは不調を引き起こす原因を探りつつ、体温上げにアプローチ！

原因編

体への影響

その1 免疫力が低下すると 感染症にかかりやすくなる

がん細胞を死滅させるのも免疫細胞の働き

「体温が1℃下がると、体の機能を安定させ、異物の進入を防ぐといわれている免疫力も30%低下することがわかっています。血液中の免疫細胞は、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ役割を担っているわけですから、低体温になれば病気にかかりやすくなるのは当然。この低体温が引き起こす最も怖い疫病ががんなのです。体の中で作られた変異細胞が無限に増殖を繰り返し、悪さをする性質のものをがんと呼びますが、がん細胞は健常人でも毎日5,000個できるといわれています。けれども、免疫細胞ががんを常に見張り、死滅させてくれるので私たちは健康でいられるんですよ。ところが、がん細胞は温度が低くなると細胞分裂が活発になる性質があり、免疫細胞との力関係が逆転しかねないのです。低体温は想像以上にシリアスな問題だと、まずは受け止めて」（齋藤真嗣先生）

その2 自律神経が誤作動を起こし ホルモンバランスが乱れる

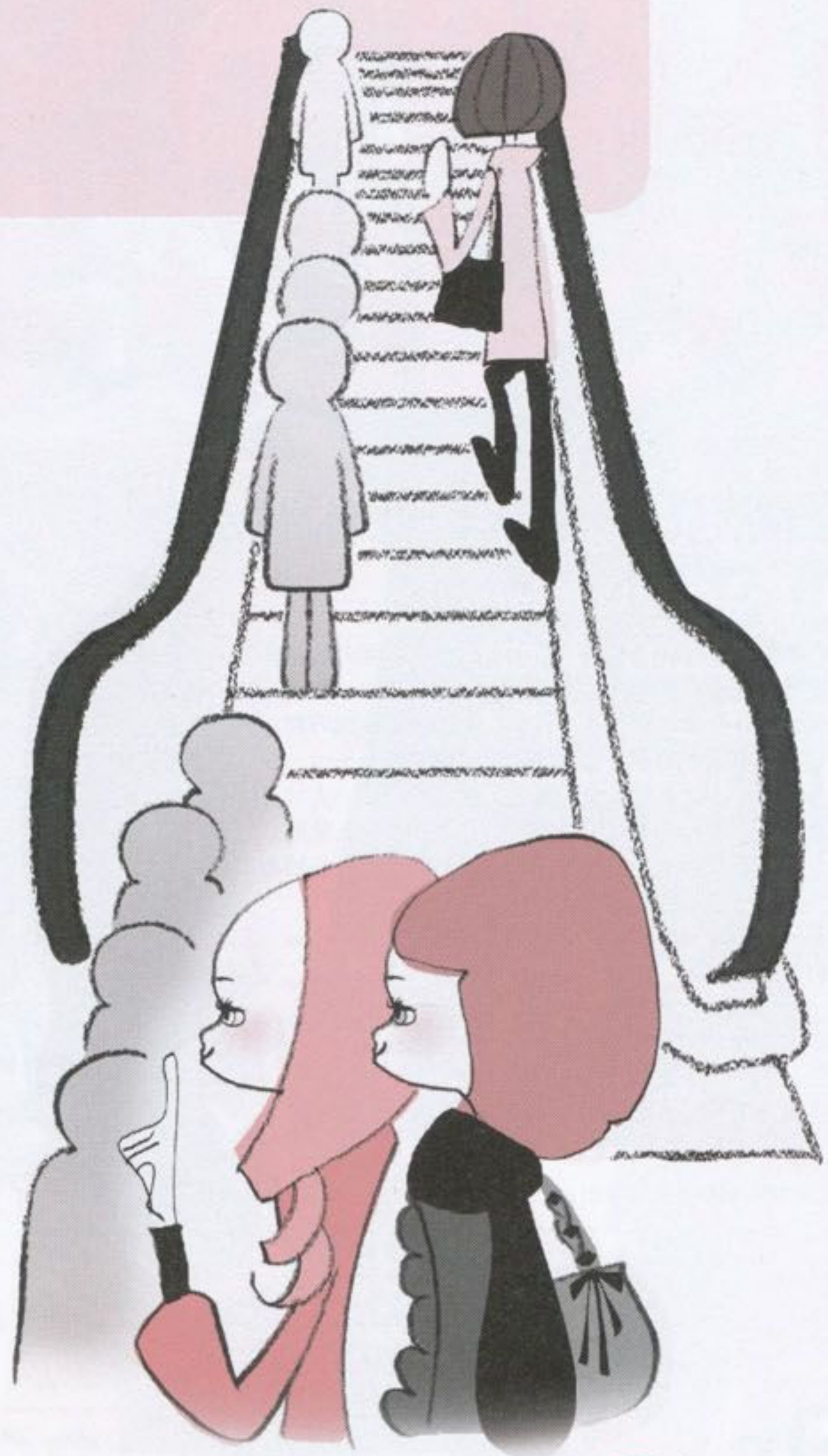
低体温女性に多い月経不順のトラブル

「私たち人間の体には、暑いときには体温を下げ、寒いときには体温を上げようとする体温中枢神経という調節機能があります。自律神経も体温をコントロールする器官のひとつ。この自律神経とホルモンは同じ脳の視床下部にあるため、自律神経の働きが乱れるとホルモンの分泌も乱れてしまう。卵巣機能が低下することから、無月経や不妊を招くこともあります」（丁宗鐵先生）

その3 新陳代謝が低下し 肌トラブル続出

肌にハリやツヤがなくなり老けた印象に…

「体温が下がり血行が悪くなると必要な栄養素が体中に行き渡らないので、肌あれやくすみはもちろん、疲れやすい、肩がこるなどの加齢に伴う症状も見られます」（丁先生）。「低体温は、老化のスピードを速める活性酸素を増やし、どんどん老化を促進してしまうんです」（齋藤先生）



原因 その1 体を動かさないから 筋肉量不足

体の中で最も多く熱を作る器官は筋肉だった！

「'50年代の女性たちといえば、子供を背負いながら畑仕事や掃除・洗濯などの家事をこなしていました。日々の生活で、おのずと筋肉が鍛えられたのです。ところが、この60年間でライフスタイルは一変。スーパーに行けば食品から生活雑貨までなんでも買える、掃除や洗濯は家電任せ。意識しなければ、筋肉を鍛えることができなくなりました。筋肉は最大の熱産生器官。筋肉量が多い人ほど体温が上がりやすいことは、科学的にも解剖学的にも証明されています。ところが、私たちの筋肉は20歳をピークに年々減少。20～30代の女性は、年1%ずつ減少しているといわれています」（齋藤先生）

原因 その2 さまざまな種類の ストレス

副腎を疲労させ、筋肉量を減らしてしまうことも…

「ストレスによる体温低下の症状には2種類あります。ひとつは、脳の視床下部にある体温中枢神経が誤作動を起こすパターン。もうひとつは、副腎疲労症候群によって熱産生器官である筋肉量が減るパターン。ストレスを軽減させるため、副腎はコルチゾールというストレスホルモンを分泌します。ところが、長期間ストレスにさらされるとコルチゾールが分泌されなくなる。これが副腎疲労症候群。そうなると、コルチゾールのエネルギー源である糖を得るために、筋肉中のたんぱく質が分解されます。ストレスにさらされている限り筋肉は分解され、どんどん衰えてしまうのです」（齋藤先生）

原因 その3 エアコンフル稼働で 発汗中枢が刺激されない

快適な生活が招いた不調の代表

「汗をかくのは体温を調節するためです。ところが、24時間365日エアコンがフル稼働するようなライフスタイルになった今、昔に比べると汗をかきにくくなりました。一定の温度のもとで生活していると、発汗中枢を刺激する機会が減り、発汗中枢が作動せず低体温になってしまうのです。もちろん、冷房による冷やしすぎは、ダイレクトに体温を奪います」（齋藤先生）

原因 その4 夜型・食事時間もまちまち 不規則な生活

体内リズムを変えてしまうこと自体がストレスになる

「夜中の2時、3時まで夜更かしをするなど、人間の体内に備わったバイオリズムに反したライフスタイルも、自律神経に誤作動を生じさせます。油だらけのハンバーグを毎日食べていても、食べる時間が同じなら低体温にはなりにくい。ところが、たとえ体にいいものでも、食べる時間が毎日バラバラでは低体温になる。不規則な食事時間は誤作動を招きやすいんです。食べすぎも消化のため胃腸に血液が集中し、体熱が作られにくくなるので注意してください」（丁先生）



体温アップのアドバイスを伺ったのは



ツムラ ライフサイエンス 広報
石川泰弘さん
温泉入浴指導員、睡眠改善インストラクターとして雑誌やテレビなどでも活躍。入浴剤の効果的な活用法にも詳しい。



日本薬科大学教授
丁 宗鐵先生
医学博士。『百済診療所』院長。カレーのスパイスと健康を研究し、朝カレー習慣を提唱。漢方・健康に関する著書多数。



前田病院付属東洋クリニック スルーライフクリニック院長
齋藤真嗣先生
日欧米のアンチエイジング専門医・認定医の資格をもつ。『体温を上げると健康になる』（サンマーク出版）がベストセラーに。

36.8℃になるための基礎知識

どうすれば体温を上げられる？

ルーティン化することが最大のポイント

体温が低いという状態を確認したら、さっそくリスクマネージメント開始！ まずはあなたの生活の何が低体温を引き起こすのかを見直し、体温アップの生活を心がけて。1回上がっただけではダメ。高めの体温を毎日キープし続けなければ、美と健康は手に入りません！



体温上げワザ1

とにかく歩いて熱産生アップ

下半身の筋肉量を増やす！

さらにスロトレで筋肉の質もUP！

「スポーツジムに通う時間はないけれど、筋肉量は増やしたい。そんな人におすすめなのがウォーキング。実は筋肉の約7割が下半身、特に太ももに集中しています。下半身から筋力が衰えるという生理学的特徴を踏まえると、歩くことが最も効果的なんです。1日何分でもかまいません。ルーティン化することが大切。筋肉の質を上げたければ、ひとつの動作を時間をかけて行うスロートレーニングがベスト。スクワットなら1回に1分かける。そうすると筋肉や脳は重いものを持っていると錯覚し、成長ホルモンの分泌が促進されます。だから、効率的に筋肉を増やすことができるんです」（齋藤先生）



スクワットは、1分1回（30秒かけてゆっくりひざを曲げ、30秒かけてゆっくり元に戻す）を目安に。できる回数でOK。

体温上げワザ2

あったため＋α効果のある

雑穀やスパイスを積極的にとる！

カレーは体温が0.5℃も上がるスーパーフード

「雑穀や玄米は消化に手間どるため、腸が一生懸命動きます。このときの腸の動きは運動中と同じ状態。だから、体の深部体温が上がりやすくなる。スパイスも新陳代謝を高める効果があります。種や実を粉末状にした低分子構造なので、吸収されると脳の体温中枢に直接作用することも。カレーは、どんな人でも食べるだけで0.5℃体温が上がるスーパーフードです」（T先生）

「玄米などに含まれているアミノ酸の一種・GABAは、ストレスを緩和させ、成長ホルモンの分泌を促す作用があります。1日30㎎以上とるよう心がけて」（齋藤先生）



GABAを多く含む食品は？

玄米のほか、トマト、かぼちゃ、じゃが芋もGABAを多く含む食品。GABA摂取後、リラックス状態を表すα波が増加したというデータも報告されています。

体温上げワザ3

質のいい睡眠のために

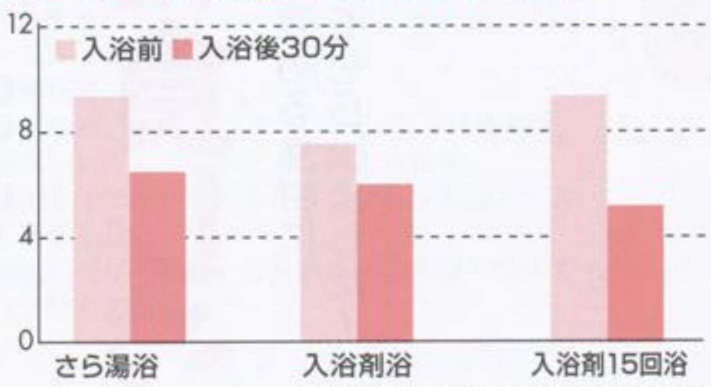
入浴でストレス緩和＆免疫力アップ

約40℃のお湯に20分つかる入浴法で免疫力がアップ

体温上げワザ1でお伝えしたように、筋肉の成長を促す成長ホルモンは、体を温めてから寝ると深い眠りを導き、効率よく分泌されます。

「ストレスがあると交感神経が刺激されて熟睡できません。副交感神経を優位にするためには、入眠1〜1時間半前に38℃前後のややぬるめのお湯で入浴するのがベスト。最近注目されているのが、ヒートショックプロテイン（熱ストレスタンパク）です。40℃程度のお湯に20分つかり、入浴後、体をサウナスーツなどでしっかり保温すると、傷ついたたんぱく質を修復してくれるヒートショックプロテインが誘発され、免疫力が高まるというもの。熱ストレスを利用するので、週2回程度を目安にして」（石川泰弘さん）

入浴剤を使った入浴とストレスとの関係



資料提供／ツムラライフサイエンス

炭酸ガス系入浴剤を入れたお湯とさら湯（ともに40℃に10分間の全身浴）で、ストレスを感じると副腎から分泌されるストレスホルモン・コルチゾールの量を比較。入浴剤を入れたお湯のほうがよりリラックスできている。

体温上げワザ4

規則正しい生活で

自律神経のバランスを整える

早寝早起き、人間本来の体内リズムは健康の源

「交感神経と副交感神経というふたつの自律神経をバランスよく刺激するには、あたりまえのことですが早寝早起きに勝るものはありません。目を閉じていても網膜は光を感知し、体内リズムを整えるメラトニンの分泌をストップさせてしまうので、寝るときは部屋を真っ暗にすること。体内リズムと自律神経とは連動しているので、起床と就寝は毎日同じ時間が理想」（齋藤先生）

間違いだらけのダイエット!?
夕食後4時間空けて寝る、ルールを守って！

「日本人の腸管は欧米人の2倍以上も長いため、消化にかかる時間も当然異なります。欧米人の2〜3時間に対して、一般的に4時間かかるため、食後4時間たたずに寝てはダメ。腸の周りに蓄積する内臓脂肪は、空腹で眠ると成長ホルモンの分泌によって脂肪がグリセロールと脂肪酸に分解されます。ところが満腹の場合、成長ホルモンが分泌されないため脂肪が分解されず、中性脂肪として体内に蓄積。しかも、内臓脂肪は20種類以上の悪玉ホルモンを分泌することもわかってきました。若いから無関係と思わず、動脈硬化の促進をストップさせるためにも4時間ルールを守って」（齋藤先生）

寝る

- 空腹 → 成長ホルモン分泌 → 脂肪分解 → やせる
- 満腹 → 成長ホルモン分泌せず → 中性脂肪増加 → 太る

体の中からあったまる 簡単&おいしい 朝食レシピ

体温がいちばん低い朝こそ、パワーフードで一気に体を目覚めさせる！

睡眠中に低下した体温を上げ、脳と体の働きを活発にする決め手は、なんといっても朝食。どうせ食べるなら体を温める食材に狙いを定め、食後の体温アゲカをグーンとアップさせましょう。味にもこだわったレシピを、食のプロに伝授してもらいました！

レシピを教えてくれたのは



ミールプロデューサー
堀 知佐子さん
管理栄養士。アンチエイジングレストラン『リール』オーナーシェフ。『からだに効くおかず』（祥伝社）ほか著書多数。
http://rire.typepad.jp/



食物繊維も豊富！ 便秘解消にも効果大

旬の根菜

栄養豊富な冬のパワーフード

にんじん、れんこん、ごぼうなどの秋から冬にかけて旬を迎える根菜類は脂肪燃焼を促して体を温めるだけでなく、抗酸化作用のあるビタミンC、腸の動きが活発になる食物繊維などの栄養も豊富。ごぼうは酢水につけてアク抜きをしがちですが、栄養が失われるのでアク抜きは不要です。

体温上げワザ 5

鶏肉のポトフ



●**材料（ひとり分）**
鶏もも肉1/2枚、れんこん20g、にんじん30g、ごぼう30g、小松菜30g、長ねぎ20g、水600cc、しょうゆ大さじ1、塩・黒こしょう各少々、オリーブオイル適宜

●**作り方**
❶フライパンにオリーブオイルを入れ、ひと口大に切った鶏もも肉を、皮がきつね色になるまで焼く。
❷鍋に食べやすいサイズに切ったれんこん、にんじん、ごぼう、鶏もも肉、水を入れて火にかける。
❸沸騰したら中火にして約15分間煮込み、しょうゆ、塩を入れ、ゆでておいた小松菜を加える。
❹小松菜が温まったら器に盛り、千切りにした長ねぎをのせる。黒こしょうは好みで。



体温アップPOINT
「スープは体が温まりやすい上、野菜のビタミンも丸ごと摂取可能。しかも、材料を入れて火にかけるだけでのお手軽レシピ。忙しいけれど朝からしっかり食べたい人にはぴったり。香ばしい鶏肉の皮も食欲をそそります」

鶏肉のポトフのスープを使ってもう1品！



体温上げワザ 6

豆腐の葛ひき

●**材料（ひとり分）**
鶏肉のポトフのスープ200cc、豆腐1/2丁、水溶き片栗粉適宜、しょうが少々

●**作り方**
❶鍋に鶏肉のポトフのスープと、スプーンで食べやすいサイズにすくった豆腐を入れて火にかける。
❷沸騰したら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
❸器に盛り、おろししょうがをのせる。



体温アップPOINT
「水溶き片栗粉でとろみをつけることによって、熱々の状態がキープできます。豆腐に含まれる大豆たんぱく質には基礎代謝の低下を防ぎ、熱産生を高める働きも。サッパリしているので食欲のない朝でも食べられます」

体温アップの王道食材 末端まで温まる

しょうが



食べるとすぐに体がポカポカ

血行を促進し、体を芯から温める食材として世界中で広く利用されているしょうが。辛みの主成分は、ジンゲロールとショウガオール。ジンゲロールは消臭、殺菌、抗酸化作用が高く、老化を予防する効果も期待できます。薬効や香りは細かく刻むほど高まるので、すり下ろしがおすすめ。

体温上げワザ 7

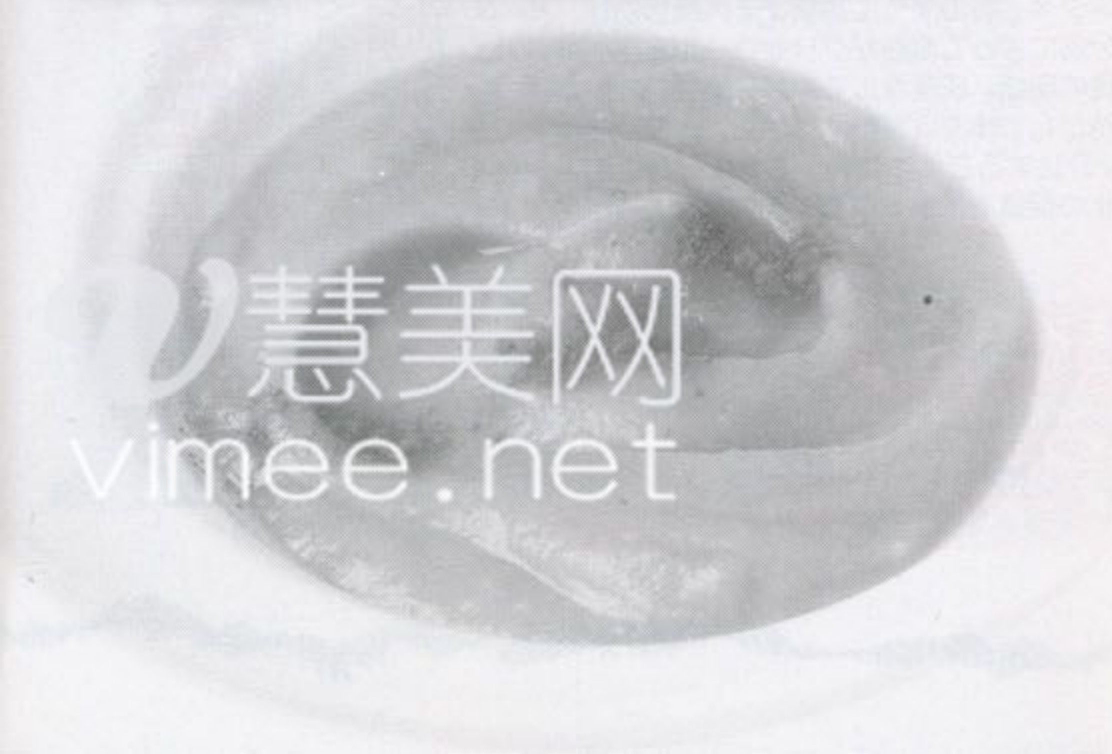
リンゴとしょうがの食べるスープ

●**材料（ひとり分）**
リンゴ1個、しょうが汁50cc、シナモン少々

●**作り方**
❶芯を取り除いたリンゴをラップで包み、電子レンジで約30秒間加熱してやわらかくしたら、ミキサーに入れてかくはんする。
❷しょうが汁を加え、さらにかくはんする。
❸器に盛り、シナモンを振る。



体温アップPOINT
「しょうが汁を多めに入れていますが、加熱して甘みが増したリンゴと組み合わせているので食べやすいと思います。食物繊維のペクチンは皮に多く含まれているので、リンゴは皮ごと使いましょう」





早速、しょうがやスパイスを常備しなくちゃ！





腸の動きを活発にして
深部体温を上げる

雑穀

ブレンドすれば栄養価がさらにアップ

あわ、きび、ひえ、大麦、はと麦、黒米、赤米…などバリエーション豊富な雑穀は、腸の働きを活性化させる食物繊維のほか、血行促進効果のあるビタミンEも豊富。なかでも食物繊維が豊富なのは、大麦やはと麦。数種類の雑穀がブレンドされているタイプなら、栄養価がさらにアップ。食感の違いも楽しめます。



体温上げワザ9

雑穀の豆乳がゆ

●材料（ひとり分）
雑穀ごはん100g、イカナゴ（シラスでも可）5g、豆乳300cc、温泉卵1個、パセリ少々、しょうゆ小さじ2

●作り方
❶鍋に豆乳とイカナゴを入れて火にかける。
❷沸騰したら、炊いた雑穀ごはんとしょうゆを入れる。
❸さっとかき混ぜ、再び沸騰したら器に盛りつけ、温泉卵とパセリをのせる。



体温アップPOINT
「豆乳は体を温める食材ですが味が淡白なので、イカナゴやシラスでだしをとり風味をアップ。さらなる体温アップを狙うなら、小魚の代わりに体を温める食材のサケを入れてもいいかも」

体温上げワザ8

雑穀のサラダ

●材料（ひとり分）
雑穀ごはん100g、トマト1/4個、玉ねぎのみじん切り10g、オリーブオイル10cc、しょうゆ小さじ1、パセリのみじん切り、オレガノ少々、こしょう少々、ミックスリーフ適宜

●作り方
❶炊いた雑穀ごはんは水でサッと洗い、水気を切っておく。
❷粗みじん切りにしたトマト、玉ねぎ、オリーブオイル、しょうゆ、パセリ、オレガノ、こしょうを合わせる。
❸①と②をよく混ぜる。
❹器にミックスリーフを敷き、③を盛りつける。



体温アップPOINT
「玉ねぎのビタミンB_1、オリーブオイルのビタミンEも血行促進をサポート。雑穀ごはんを水でサッと洗うのは、粘りを取ってドレッシングになじみやすくするためです。雑穀はかみ応えがあるので、少量でも満足度大！」





体温アップPOINT
「抗ストレス作用のあるクミンは、マヨネーズや豆と相性抜群。豆はサッと湯通しして温めてから味つけすると、なじみやすくなります。市販のドレッシングやポン酢で味に変化をつけると食べ飽きません」



脳の体温中枢にも作用する

スパイス

程よい刺激でうまみや香りを引き立てる

唐辛子などの辛み成分は体を温めるだけでなく、副交感神経を刺激して食べたものを熱に変える働きがあります。山椒は内臓の働きを活発にする作用も。こしょう、中華料理によく使われる八角、クローブ、シナモンなども体を温めるスパイス。種類が豊富なので、どんな料理にもアクセントとして使えるところも魅力。

体温上げワザ11

豆のサラダ

●材料（ひとり分）
ミックスビーンズ1缶、玉ねぎのみじん切り小さじ2、オリーブオイル・レモン汁・マヨネーズ各大さじ1、クミン・パプリカ各少々、グリーンカール適宜

●作り方
❶玉ねぎ、オリーブオイル、レモン汁を和え、湯通ししたミックスビーンズを入れる。
❷①を冷まし、マヨネーズとクミンを加えてよく混ぜる。
❸器にグリーンカールを敷き、②を盛りつけてパプリカを振る。

体温上げワザ10

マスタードの卵タルタルトースト

●材料（ひとり分）
食パン1枚、ゆで卵1個、ピクルスのみじん切り小さじ1、玉ねぎのみじん切り小さじ1、パセリのみじん切り小さじ1/2、マヨネーズ大さじ1、粒マスタード大さじ2

●作り方
❶刻んだゆで卵、ピクルス、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、粒マスタードを和える。
❷食パンに①をのせ、トーストする。



体温アップPOINT
「ピクルス液には、コリアンダーや唐辛子などのスパイスが入っています。粒マスタードには殺菌作用があるので風邪の予防にも最適。粒マスタードの酸味が卵の硫黄臭さを抑えるので、卵が苦手な人もぜひ！」



血管を強化する組み合わせ

青魚＋薬味



臭みも消してくれる相性のよさ

アジやイワシなどの青魚には、エネルギー源となり、血液の流れをよくする不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富。ねぎやしょうがなどの薬味は魚臭さを消すだけでなく、体を温める作用もあるので併せてとって相乗効果を狙って。ねぎは地中に埋まっている白い部分のほうが栄養が豊富なので、温め効果は大。





体温アップPOINT
「ねぎに含まれるビタミンPが血管を強くし、アジが血液をサラサラにしてくれます。アジは、調味料と混ぜるときにしっかり練っておくことがポイント。冷凍保存の団子を解凍しても形がくずれにくくなるんです」

体温上げワザ12

アジのたたきのつみれ汁

●材料（ひとり分）
アジの刺身1尾分、ねぎのみじん切り小さじ2、しょうがのみじん切り小さじ1、みそ小さじ1、だし300cc、しょうゆ小さじ2、黒こしょう・片栗粉・ねぎ・七味唐辛子少々

●作り方
❶アジの刺身は包丁で細かくたたき、ねぎとしょうがのみじん切り、みそ、黒こしょう、片栗粉を入れてよく混ぜる。
❷鍋にだしを入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、団子状にした①を入れる。
❸アジのつみれに火が通ったら、しょうゆを入れる。
❹お椀につみれと汁を入れ、せん切りにしたねぎをのせる。七味唐辛子は好みで。

インナー、ドリンク、サプリメント…も投入すれば完璧

「体温アップお役立ちアイテム12」の効果的活用術

体温アップアイテムの効果を最大限に引き出すためには、あったかポイントをまずはしっかりチェック。体温を上げる生活習慣を身につけながら、自分に必要なサポートアイテムも取り入れれば、目標体温36・8℃はすぐそこです！



インナー&アウターで一日中ぽかぽか

体温上げワザ14

機能と価格で大ブームに

ユニクロ「ヒートテック」



グローバルMD[illegible]下恵[illegible]さんに
「ヒートテック」のあったかメカニズムを直撃！

体からの熱を利用して生地自体を温める！

「東レと共同開発した、保湿効果のあるレーヨンと保温力のあるマイクロアクリルの混紡糸を使っています。体が発する水蒸気を繊維に吸着させる→水蒸気が熱エネルギーに変換される→繊維自体が温かくなる→発生した熱をキープする。これがヒートテックの特徴です。ミルクプロテイン含有のレーヨンも保温効果をキープし、肌をしっとり優しく包んでくれます。今年からは新たに、着脱の不快な静電気を防ぐ機能と、繰り返し洗っても型くずれしない形状保持機能を追加。アイテムとカラーバリエーションの豊富さがユニクロらしいところ。ゆったりしたデザインよりもフィット感のあるものと組み合わせることで、ヒートテックの機能が最大限に発揮されるはず」ヒートテックタートルネックTシャツ（全26色）¥1,500、タイツ（全7色）¥1,500



体温上げワザ13

あの〝スゴ衣〟がアウターへと進化

ワコール「スゴT」



商品企画一課 石浦亜矢さんに
「スゴT」のあったためメカニズムを直撃

保温性の高い超極細の糸が薄・軽・暖を実現！

「'07年に発売された『スゴ衣』は、保温性を高めるためには生地を厚くする、という今までの常識を覆す薄さと軽さを実現しました。薄いのに温かい。その秘密は、使用している超極細のマイクロアクリル糸にあります。ウールと同等の保温性がありながら、糸の細さは約3分の1。極細にすることで、よりなめらかな肌触りと通気性のよさも手に入れることができました。'09年秋冬の新商品『スゴT』は、暖かさ、軽さ、薄さはそのままに、アウターとして着回せるファッション性を新たに投入。スゴ衣+スゴT、スゴT+スゴTと重ね着をすることで、暖かさがさらにアップします。生地が薄いものどうしを重ねているので、気になる二の腕周りがモタつくこともなく一日中快適に過ごせますよ」スゴT ハイネック¥4,410、チュニック¥5,040



それでも寒い日はこれをプラス

ワコール人間科学研究所がサーモグラフィーを使って体温変化を調べてみたところ、体の熱は首〜背中部分から逃げやすいということが明らかに。トップスを1枚プラスするよりも、背中をしっかり覆うキャミソールでピンポイントに温めるほうが効率的&コーディネートの幅も広がります。スゴ衣 ベーシックタイプ キャミソール¥2,940

この部分があるか、ないかが大きな差！







ドリンク&サプリでいつでもどこでもあっため！

体温上げワザ15

秋冬限定で再登場！

永谷園「『冷え知らず』さんの生姜チャイ」



広報部兼生姜部 山田友紀子さんに
しょうがへのこだわりを直撃！

栽培や料理作りを通してしょうがを徹底研究

「しょうがが体を温める食材だということは、みなさんご存じですよね。エネルギー消費量を上げる働きもあるので、ダイエットにも役立ちます。そんな、女性にとって心強いしょうがのパワーをもっと知りたい！という思いから社内で〝生姜部〟を結成。自分たちで栽培したり、料理作りに挑戦したりすることで、商品開発のアイディアにつなげています。'07年にデビューした『冷え知らず』さんの生姜シリーズの新商品、『冷え知らず』さんの生姜チャイは、しょうがのほかにカルダモンやクローブ、シナモンなどのスパイスを配合。冬の通勤時もポカポカです」『冷え知らず』さんの生姜チャイ 300ml¥150（秋冬期間限定）



ボクは冬でもぬくぬく♪
がんばって体温を上げてね！



体温上げワザ16

朝飲めばアクティブに過ごせる

ファンケル「溶かして飲むサプリ 生姜&エキナセア」



健康食品カンパニー 商品企画部 安藤由美子さんに「溶かして飲むサプリ 生姜&エキナセア」のあっためポイントを直撃！

風邪のひき始めをサポートするドリンクで一日中ポカポカ

「冬の寒さ＆体の寒さをサポートする成分を相乗的に配合。特に、風邪のひき始め対策として有効な〝体を温めること〟に着目しました。体を温める上でベースとなるのが朝食。朝食をとらないと副交感神経から交感神経へのスイッチが入らず、体温が上がりにくくなるので、まずは朝食をしっかり食べるよう心がけて。このドリンクは朝食後に飲むのもおすすめ。末端まで体を温めるしょうがの辛み成分・ショウガオールと、体内に入ってきた栄養素をエネルギーに変換するビタミンB_1＆B_2を同時に摂取できるため、熱産生をさらに高めることができるんです。免疫機能を高めるといわれているエキナセアやビタミンC、のどのイガイガに効果的な甘草エキスも配合。ユズしょうが風味で飲みやすいところも女性向き」溶かして飲むサプリ 生姜&エキナセア 5本×3袋入り¥1,620（11月20日より限定発売）



体温上げワザ17

酵素が働けば代謝もアップ

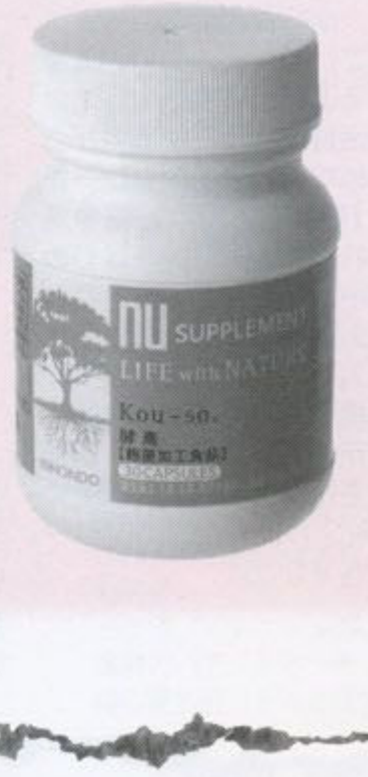
薬日本堂「ニホンドウサプリメント酵素」



商品開発担当役員 薬学博士 杉山直和さんに「ニホンドウサプリメント酵素」のあっためメカニズムを直撃！

消化に必要な酵素の量を減らすことで新陳代謝が上がる！

「体を温めることは、イコール新陳代謝を上げること。私たちは、生命を維持するために睡眠中もエネルギーを消費しています。この何もしなくても消費される基礎代謝の値が低い人は、新陳代謝を活発にする代謝酵素の働きも悪くなるため、体温が低下してしまうんですね。酵素にはもうひとつ、食べたものを消化・吸収するための消化酵素があります。生の食べ物には食物酵素がたっぷり含まれていますが、加熱処理すると減ってしまうため消化酵素が大量に使われます。体内で作られる酵素は出所が同じなので、消化酵素を使いすぎると代謝酵素は不足してしまうんですね。消化酵素を節約し、代謝酵素が働きやすい環境を作ってくれるのが酵素サプリメント。代謝酵素がしっかり働けば、新陳代謝と基礎代謝も上がります。加熱処理したものを食べる機会が増えていることから、酵素サプリメントをとる人が増えています」ニホンドウサプリメント酵素 30カプセル¥3,360



効果的な摂取方法は？

食前にぬるま湯でとるのがベスト

「生の食べ物は胃の上部にとどまっている間に〝事前消化〟といって、自らもつ酵素の働きで食べ物を分解します。酵素サプリメントも事前分解の役割を担うものなので、摂取は食前がベスト。食べ始めの30分くらいは事前消化が行われている途中なので、食事中または食後でもOKです。水ではなくぬるま湯でとるのもポイント。酵素活性が最も高くなるのは40℃前後なので、冷たい水だと活性力が低下してしまいます」

体温上げワザ18

体を温める素材を中心に18種類も配合

ポーラ「養生茶」



商品開発担当 佐藤 保さんに「養生茶」のあったかメカニズムを直撃！

温め成分の含有量が通常の4倍もあるしょうがのパワーを凝縮

「養生茶は18種類の国内産素材をブレンドしていますが、特に体を温める効果が高いのは、金時しょうが、よもぎ、クコの葉、甘茶、ミカンの皮、黒豆などの9素材。〝金時しょうが〟は日本独自の希少な品種で、しょうがの温め成分であるジンゲロールとショウガオールの含有量が通常のしょうがの4倍もあります。よもぎに含まれるアデニンも注目していただきたい成分。このアデニンは下腹部から体を温め、葉緑素は血流を改善、精油成分のシネオールには毛細血管を刺激し、自律神経の乱れを整える働きがあるといわれています。各素材を別々に焙煎するひと手間を加えることでおいしさや甘み、コクを引き出すなど、味にもこだわっているんですよ」養生茶 5g×2包×24袋入り¥3,150



さらに体が温まるおすすめアレンジ法

煮出して飲めばさらにポカポカ

「ティーパックになっているので、お湯を注ぐだけでもおいしく飲めますが、やかんなどで煮出すと有効成分やうまみが余すところなく抽出され、ポカポカ感がアップしますよ。また、緑茶の代わりに養生茶でお茶漬けを作ると、さらに体が温まります」

体温上げワザ19

運動前に飲用すれば体脂肪も燃える

カネボウ「引き締めジンジャー」



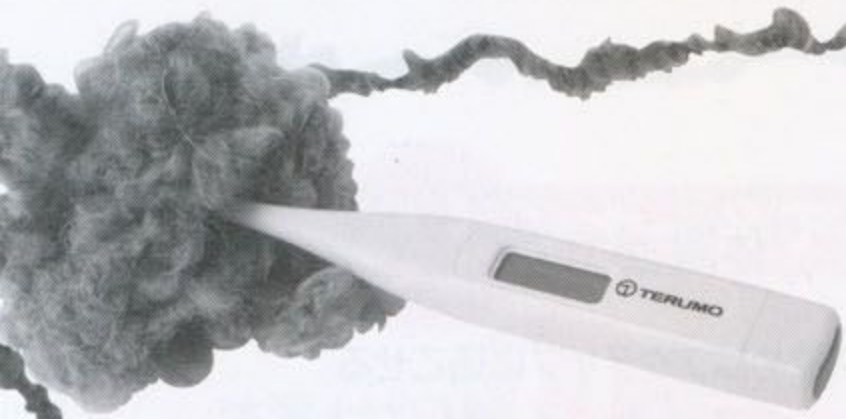
H&BC事業開発室 企画グループ 渡部景子さんに「引き締めジンジャー」のあっためメカニズムを直撃！

辛みはカプサイシンの約1,000分の1という注目スパイスで基礎代謝アップ

「フランス料理などに多く使われている〝天国の種〟という香辛料が、太りにくい体作りをサポートしてくれるという発見を受けて誕生したのが『引き締めジンジャー』です」。スパイスが代謝を促進してくれることは知られていますが、この〝天国の種〟の辛み成分パラドールは、カプサイシンに比べて辛みが少ないのが特徴。辛みが少ないので適量を摂取でき、代謝促進のアップも狙えるというわけです。継続して摂取することで、基礎代謝量が約100kcal上がったという実験結果も報告されているそう。「ご自宅でのプチトレ前はもちろんのこと、朝、自宅を出る前に『引き締めジンジャー』を摂取し、ひと駅分歩いたり、エスカレーターを使わず階段を使うなどのちょっとした運動と組み合わせてみてください。効果を実感しやすくなると思います」引き締めジンジャー〈ドリンク〉100mℓ ¥210、〈ソフトカプセル〉60粒¥2,625（編集部調べ）









ドリンク＆サプリで手軽にあっため！

体温上げワザ20

美肌をサポートする栄養素の宝庫

資生堂「長命草」



商品企画 荒木由紀さんに
「長命草」のあっためメカニズムを直撃！

生命力の高い植物で冷えない体作りを！

「亜熱帯に位置する与那国島に生息する伝統食材〝長命草〟は強い風と紫外線にさらされているので、ポリフェノールの量が群を抜いて豊富。ほかの植物と比べても抗酸化成分が強く、摂取すると体がポカポカしているという声を多く聞きます」右から／長命草〈タブレット〉180粒￥5,250、長命草〈ドリンク〉160g￥210



体温上げワザ21

冷えやたまった疲れもスッキリ

オルビス「高麗人参&マカ」



商品企画部 黒川 香さんに
「高麗人参&マカ」のあっためメカニズムを直撃！

自律神経とホルモンバランスを整えてストレスに負けない体に

「高麗人参に含まれる〝ジンセノサイド〟が体温調節に深く関係しています。心臓の収縮力を強め、新陳代謝を促進する作用によって冷えや過度の疲労を軽減。アンデス地方の滋養強壮植物・マカは、加齢によって減少する性ホルモンを補う働きの成分を分泌することが、最近の研究でわかってきました」高麗人参&マカ 90粒￥2,940





熱の力で一気に血行促進

体温上げワザ22

小さい面積で広範囲を温める

桐灰化学「HOT効果」



マーケティング部 開発課 原田周平さんに
「HOT効果」で温めたいパーツを直撃！

ユニークな形は、温め効果を最大限に引き出すため！

「『HOT効果 スルーキュア』は、腸の動きを活発にする商品ですがおへそ周りは筋肉がないので温熱が体の深部に届きやすいという性質を体温アップに利用してください。『HOT効果 ジーキュア』はそもそも、腰椎と尾骨の間にある仙骨を温めてお尻の痛みを軽減させるカイロですが、骨盤にじかに熱が伝わるので下半身の冷え解消に効果的」右から／HOT効果 スルーキュア 3枚入り￥346、HOT効果 ジーキュア 5枚入り￥577





マッサージで冷えやすいパーツをケア

体温上げワザ23

東洋美容法でキレイを巡らせる

温め美人「温め美人マッサージクリーム」



商品企画 斉藤裕美さんに
「温め美人マッサージクリーム」のあっため成分を直撃！

7つの和漢成分で冷えやすい脚やおなかをケア

「漢方で血液循環を促すといわれているしょうが根を中心に桂皮、ゆず、牡丹皮、ライチ、山金車花、金銀花の計7つの和漢植物を配合しています。むくみやすい脚はもちろん、意外と冷えているおなか周りは経絡のツボを押しながらマッサージするとさらに効果的。しっとり肌へと導いてくれるシアバター・ミツロウは、マッサージしやすいやや固めのテクスチャー。ジンジャーの香りに心も温まります」 温め美人 マッサージクリーム 150g￥1,575 ㈱フィッツコーポレーション



フリーズドライ食品で時間のない朝もあっため

体温上げワザ24

朝にぴったりのさわやかな辛み

アマノフーズ「瞬間美食 香るチキンカレー&グリーンカレー」



商品企画 小林沙代さんに
「瞬間美食 香るチキンカレー&グリーンカレー」のあっためメカニズムを直撃！

お湯を注いで約10秒！17種類以上のスパイスが香る



「カレーに入っているスパイスが代謝を促進し、血行がよくなることはよく知られていますが、脳の血流量もアップするとわかってきました。体温も脳も活性化させて午前中から集中力を高めたい人に、朝カレーが人気です。『瞬間美食』は、脳を活性化してくれるカルダモンをはじめ、コリアンダー、クミン、ナツメグなど17種類以上のスパイスを使用。スパイスは入れすぎると苦みが出るので、量の調整がキモになります。小麦粉を使用していないので、朝食べても胃にもたれません！」瞬間美食 香るチキンカレー、香るグリーンカレー 各￥315

●この特集で使用した商品についての問合わせ先は226〜227ページにあります。

話題の著者に美的好奇心！

●Vol.24

スタイリスト
亀 恭子さん

ファッションセンスにため息。人生の苦悩と挫折に共感。カリスマスタイリストのおしゃれと生きざま

苦悩の連続だった20代。でも、自分のためだったらがんばれる。

FREE'S SHOPの艶やかなブラウス、NINEのビジュー使いのミニスカートに合わせたのは、「今年らしさ抜群！」というマークbyマーク・ジェイコブスのミドルブーツ。バランスとアンバランスが絶妙に交差したスタイルはさすが。

「秋冬は小物ならベレー帽がおすすめ。深めにかぶるとかわいいですよ」

そのおしゃれの源は「欲張り」。

「だから、テイストミックスが大好きなんです。スタッズのついたレザージャケットならハイヒールを合わせたい。"○○だけど○○"と相反する要素がありながらも女心を忘れない。それが私のスタイリングかな」

素直でかわいくありたい。でも、媚びずにいたい。そんな欲張りな女心が満たされ、新しい自分が見つかるよう。いろんな"かわいい"を諦めなくていい。だから、押切もえなどの人気モデルや読者も、亀恭子さんのスタイリングに心がときめく。

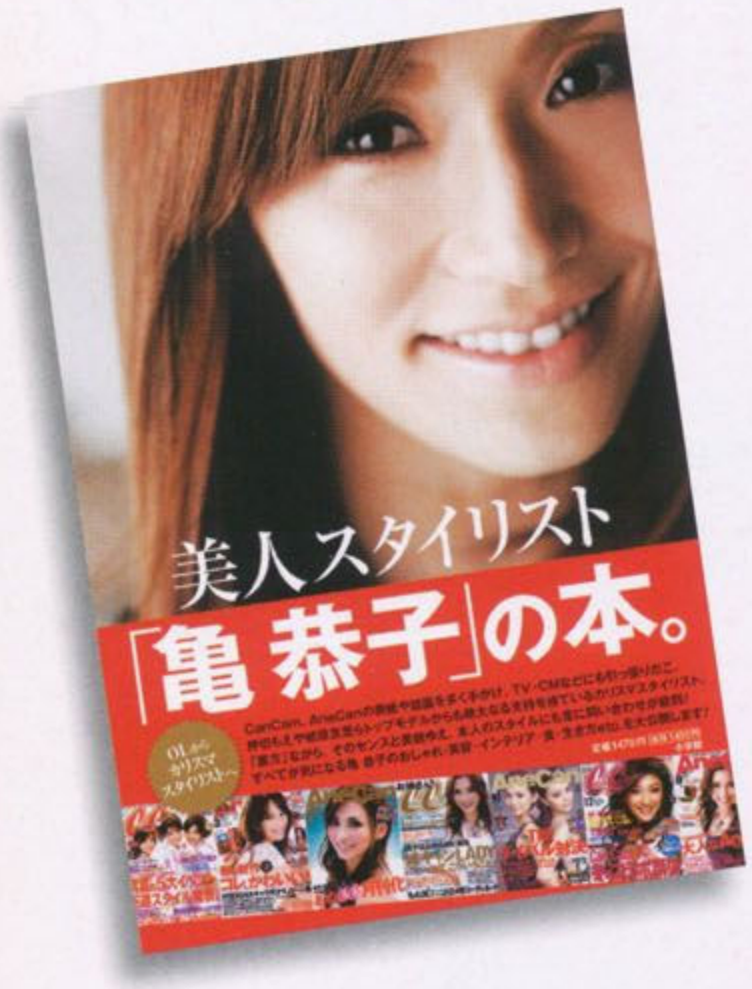
いまや自身のライフスタイルにまで問い合わせがくるほどの人気を博す亀さん。初の著書では、日々のコーディネートスナップやお気に入りの美容グッズや手土産など、すぐにマネしたい情報に加え、これまでの人生も初めて語られた。人間関係の苦悩、仕事への迷い…。そこには、若くして雑誌連載をもつなど、華やかなキャリアとは別の亀さんがいる。

おしゃれは大好きだったが、スタイリストを目指していたわけではなかった。『CanCam』のスタッフ募集に採用されてから、経験も信用もない中で始まったスタイリスト人生。ストレスからアトピーを発症したりと、「20代はいつも"ぐったり"していました」。でも、どんなにつらくても、仕事を諦めるという選択肢はなかったという。

「どうせ辞めるならひと旗揚げて、惜しまれながら辞めたかった(笑)。だから必死でしたね。仕事にもプライベートにも少しずつ余裕ができてきたのは、ここ1～2年なんですよ」

自らの力で切り開いてきた半生に触れると、"いつか"のために今があることとの意味が真に迫る。スタイルだけでなく、自分の仕事観、人生観を、じっくりと考えさせてくれる1冊だ。

「がんばってもうまくいかなくて、もがいていた時期もありました。でも、なんでもうまくいくわけじゃない。それでも続けていれば、結果は後からついてくると信じています。自分のためにだったら、誰だってがんばれると思うんです」



『美人スタイリスト「亀 恭子」の本。』

亀 恭子
小学館　￥1,470
『CanCam』『AneCan』の表紙や誌面を手がけ、押切もえ、蛯原友里など人気モデルからも絶大な信頼を寄せられるカリスマスタイリストが、おしゃれテクニックをコーディネートスナップなどで大公開。美容、お取り寄せ情報なども満載。自身曰く、「使える1冊です！」。

かめ・きょうこ／1978年生まれ。短大卒業後、3年のＯＬ生活を経て、22歳で『CanCam』のスタイリストに。以後、トレンドを絶妙に効かせたスタイルで人気を博す。現在は『AneCan』を中心に活躍。スタイリストの仕事で大切にしていることは「友達とお茶するような、普通の時間」。オフの日はノーメークで肌断食するなど、美容にもこだわりがあるかと思いきや「実はおおざっぱで面倒くさがりです(笑)」。



NEW BOOKS



『つるの式 伝える技術新常識』
鶴野充茂
小学館　￥998

仕事の悩みは、実は人間関係によるものが多い。それは、うまいコミュニケーションスキルがあれば、解決できることも少なくない。気持ちをうまく「説明＝伝える」ことができれば明日から無敵。通説を覆すテクニックで即効性＆目からウロコのメソッドが満載。



『幸せの作法』
坂東眞理子
アスキー新書　￥780

幸福になりたいなら、幸福を望んではいけない。幸運と幸福と勘違いしてはいけない――。ブームを巻き起こした『女性の品格』の著者が贈る、幸せへのアドバイス。「断る大切さを知る」など、自分で考え、自分の足で人生を歩くための珠玉の言葉が心に響く。



『なでしこ御用帖』
宇江佐真理
集英社　￥1575

江戸・八丁堀の町医者には一人娘・お紺がいた。お紺は父親の晩酌の相手をするほど肝のすわった娘。あるとき、ふたりの兄を巻き込んだ事件が起こる。何があっても「あたしはあたしよ。変わるもんですか」。凛とした大人の女性への成長を描いた連作集。



『ガミガミ女とスーダラ男』
椰月美智子
筑摩書房　￥1575

おちゃらけ者で下ネタ大好きの夫に、妻は日々、イライラが募る一方。激しいバトルを繰り返すも、なぜかベビーも誕生……。ところかまわず繰り広げられる〝ガミスー夫婦〟の抱腹絶倒＆爆笑のバトルから、そこはかとなく夫婦の愛も感じられる痛快エッセイ。



『樋口可南子のいいものを、すこし。』
清野恵里子
集英社　￥1890

京都での生活を続けるうち、日本のよさをしみじみ感じ始めた著者が、日本の「いいもの」の現場を訪ねる。京都のアンティーク・ボタン、平田暁夫さんの帽子、「ない藤」のスリッパ、「嘯月」のきんとんなど、24のいいものから本当に豊かな暮らしが伝わってくる。

撮影／加藤アラタ(kesiki)　デザイン／GRACE.inc　文／松田亜子


肌に押しこみ、肌が押し返す。パック浸透効果。
グラナスのセラムは伸びる。それがドラマのはじまり。美容豆エキス※を高配合した弾力のある
濃厚な液が、驚くほどなめらかに角層へ浸透。ネット状にひろがり、芯から弾むようなうるおいで満たします。
まるでパックをはがした後のような、しなやかさを感じてください。
資生堂のパワーサイエンスを肌へ。
リバイタル グラナス セラム
リバイタル グラナス セラム < 美容液 > 30g 15,000 円 (税込 15,750 円)
※シカクマメ種子エキス、グリセリン：保湿　お問い合わせは 0120-81-4710へ (9:00〜17:00/ 土・日・祝日を除く)
表示価格は希望小売価格です。www.shiseido.co.jp/revital_granas/ (携帯電話・パソコン共通です)
SHISEIDO
REVITAL
GRANAS
SHISEIDO
Serum


実証。
GRANAS


実証。
GRANAS

肌のための油分が2倍※。真冬のクリーム。

深い乾燥の悩みに、どうしてもつくりたかった新発想のクリームです。
高濃度オイルとエッセンスを手のひらで泡立てるようにタッピングすれば、みるみるクリームに早変わり。
芯から冷えた肌を厚手のオイル膜が包み込み、豊かなうるおいをもたらします。

資生堂のパワーサイエンスを肌へ。

リバイタル グラナス クリームコンデンス

リバイタル グラナス クリームコンデンス <クリーム(2剤混合タイプ)> 1剤 30mL 2剤 15mL 12,000円(税込12,600円) 11月21日新発売

※グラナス クリームの油分量との比較　お問い合わせは 0120-81-4710へ(9:00~17:00/土・日・祝日を除く)
表示価格は希望小売価格です。 www.shiseido.co.jp/revital_granas/ (携帯電話・パソコン共通です)

SHISEIDO




実証。
GRANAS

手をかけた価値のある肌、完成。

リキッドとパウダリーの、まったく新しい合わせ技。重ねづけすることで厚ぼったくならず、
ハリとうるおいに満ちた一枚の肌が合成される。完璧なレイヤーワークを計算したファンデーション。
単品使いはもちろん、重ねるたびに完成度が高まります。

資生堂のパワーサイエンスを肌へ。

リバイタル グラナス〈ファンデーション〉

リバイタル グラナス ファンデーション リキッド（PS）全6色 各27mL 各5,800円（税込6,090円）SPF15・PA+
リバイタル グラナス ファンデーション パウダリー（PS）/ レフィル 全6色 各12g 各4,200円（税込4,410円）SPF18・PA+
リバイタル グラナス コンパクト ケース 1,800円（税込1,890円）スポンジ付

※SPFは紫外線B波を、PAは紫外線A波を防ぐ効果の度合いを示します。お問い合わせは 0120-81-4710へ（9:00〜17:00/ 土・日・祝日を除く）
表示価格は希望小売価格です。www.shiseido.co.jp/revital_granas/（携帯電話・パソコン共通です）

SHISEIDO



的至福

最新コスメやグッズ、ニューショップなど、旬の話題が続々登場。いち早くチェックして! 価格は税込み価格です。



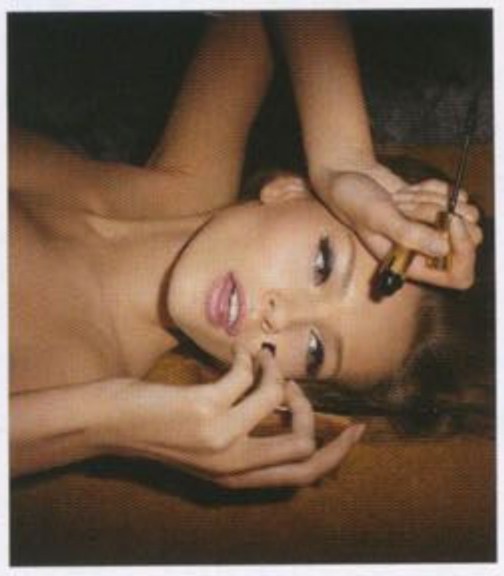
クリスタルのような輝き ディオールのニュールック クリスマス

ディオールから、クリスタルにヒントを得たニュールック クリスマスが11月6日(金)より発売。それぞれのシェードにクリスタルパウダーをブレンドした、大胆で現代的なコレクションです。ディオール×スワロフスキーがコラボレーションしたスタープロダクト「クリスタル ボレアル」(限定2色・各¥9,975)ほか、魅力あふれるアイテムをラインアップ。㊐パルファン・クリスチャン・ディオール☎03・3239・0618



SUQQU 2009 クリスマスコレクション〝雪華(YUKIHANA)〟

SUQQUから、2009クリスマスコレクション〝雪華〟が登場。繊細な雪のきらめきを纏わせて、素敵なクリスマスを過ごすためのアイテムを展開します。11月6日(金)より第1弾、繊細で透明感のある輝きの目元を演出するアイメークキット「スック 2009 クリスマス メイクアップ キットA」(¥8,400)、印象深い唇と指先に仕上げる「同 2009 クリスマス メイクアップ キットB」(¥7,350)を数量限定で発売します。㊐SUQQU 0120・988・761



エレガンスあふれる目元を表現する「マスカラ サンギュリエ」

イヴ・サンローランのクラシカルなエレガンスを表現する新マスカラ「マスカラ サンギュリエ」(全4色・各¥4,200)が登場。女性を魅力的に見せるあらゆる要素を内包する〝黒〟を基調に、全4色のカラー全てに黒色ピグメントを配合。シックで艶やかなカラーバリエーションを展開します。ユニークなスクリュー状のモールドタイプのブラシで、ひと塗りで神秘的で艶のある官能まつげに。㊐イヴ・サンローラン・ボーテ 0120・006・912



クラランス 2009 クリスマス コレクション ～PALAZZO D'ORO～

クラランス 2009 クリスマス コレクション～PALAZZO D'ORO～が11月6日(金)より個数限定で登場。風合い豊かなさまざまな素材から放たれるユニークなゴールドからインスピレーションされた、華麗なコレクションです。「ゴールドアトラクション メイクアップ コフレ」(¥8,925)、「ゴールドアトラクション アイパレット」(¥5,775)ほか、メークアップベースの限定色、マスカラの限定色を展開。㊐クラランス☎03・3470・8545



コスメデコルテ AQが試せる 贅沢な2週間トライアルプログラム

「コスメデコルテ AQ アブソリュート プログラム VI」(¥12,600)が11月1日(日)より登場。美しさを育むチカラとなるコスメデコルテ AQの「ジェントルピュア クレンジングクリーム」(30g)、「同 ウォッシングフォーム」(50mℓ)、「バイタライジング エマルジョン(エクストラリッチ)」(75mℓ)、「同 ローション(エクストラリッチ)」(75mℓ)、「クリーム アブソリュート G」(6g)とポーチをセット。
㊐コスメデコルテ☎03・3273・1676



ソニア リキエル冬限定新製品 テーマは〝ミュルティコ〟

ソニア リキエルから、エキサイティングな気分を盛り上げる限定コレクションが11月1日(日)より登場。密やかな光のカラートリックで遊び心を取り入れたパーティメークを演出します。3色アイカラー「パレット ユー コロール」(限定2種・各¥5,250)、「アイライナー ペンシル WP 2009」(限定3色・各¥2,415)、「クレヨン グロス」(限定3色・各¥3,045)を展開。㊐ソニア リキエル お客様相談室 0120・074・064



すべての女性に最高の美しさを与える「メークアップ コレクション 2009」

エスティ ローダーの限定コレクション「メークアップ コレクション 2009」(¥14,175)が限定発売。彩り豊かなカラーを15色セットした「デラックス アイシャドウ パレット」ほか、チークカラー2色とフェースカラー1色をセットしたコンパクト、4色のスペシャル サイズのリップスティック、クレンジングミルク、ゴールドの鏡、トレンドのクロコ調ポーチなど、もりだくさんの内容です。
㊐エスティ ローダー☎03・5251・3386



色とりどりにきらめく ランコム 2009 クリスマス キット

毎年大人気のランコムのクリスマス キットが今年も登場。10月30日(金)より続々発売に。メークアップ、スキンケア、フレグランスのそれぞれからいちおしのキットがそろいます。写真は11月13日(金)より発売の「ファンデーション キット」(¥10,500～)。好きなファンデーションを含む¥10,500(税込)以上のメークアップ製品を購入すると、ランコム オリジナル 手帳がセットに。
㊐ランコム☎03・6911・8151



ゴージャス&セクシーなメークパレット「RMK クリスマスパレット 2009」

RMKから、クリスマスだけの限定パレット「RMK クリスマスパレット 2009」(¥9,975)が11月6日(金)より数量限定発売。クリスタライズをあしらったスライド式の2段コンパクトに、クリスマスカラーをセット。ラインと濡れたような輝きでつくるアイメークに、グラマラスなまなざしを引き立てるパールがつやめく頬と、ヌーディな唇に。特別な日を演出します。
㊐RMK Division 0120・988・271



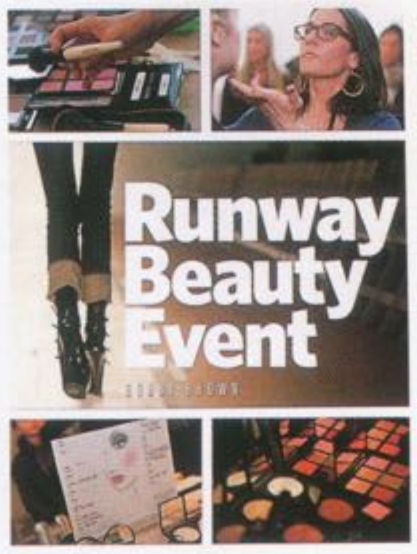
至福の肌を翌朝、即効実感 ポーラ「B.A ザ クリーム」

ポーラ最高峰ブランドB.Aから、「B.A ザ クリーム」(¥33,600/医薬部外品)が新登場。高浸透、高保護処方の新技術「複合ダブルエマルション」で、オリジナル新保湿成分「YACエキス」などの高機能成分が肌の奥まで浸透。二重の保護膜で肌に強力に閉じこめ保護するので、〝ハリがでるのにしっとりやわらか〟な肌を即効実感。リフトアップ感と透明感のある肌へ導きます。
㊐ポーラお客さま相談室 0120・117・111



大人特有の肌悩みに明快に応える リサージ ボーテの新スキンケア

リサージ ボーテから、表層の衰えにフォーカスして開発された薬用のスキンケアが登場。ハリと弾力、みなぎる美しさ、濃密なうるおいをめぐらせる薬用高機能クリーム「リサージ ボーテ サーキュリペアクリーム」(¥21,000/医薬部外品)、精緻なキメとなめらかなハリ、柔らかな感触に満ちてくる薬用高機能乳液「同 サーキュリー ミルク」(¥8,400/医薬部外品)を展開。
㊐リサージ 0120・417・134



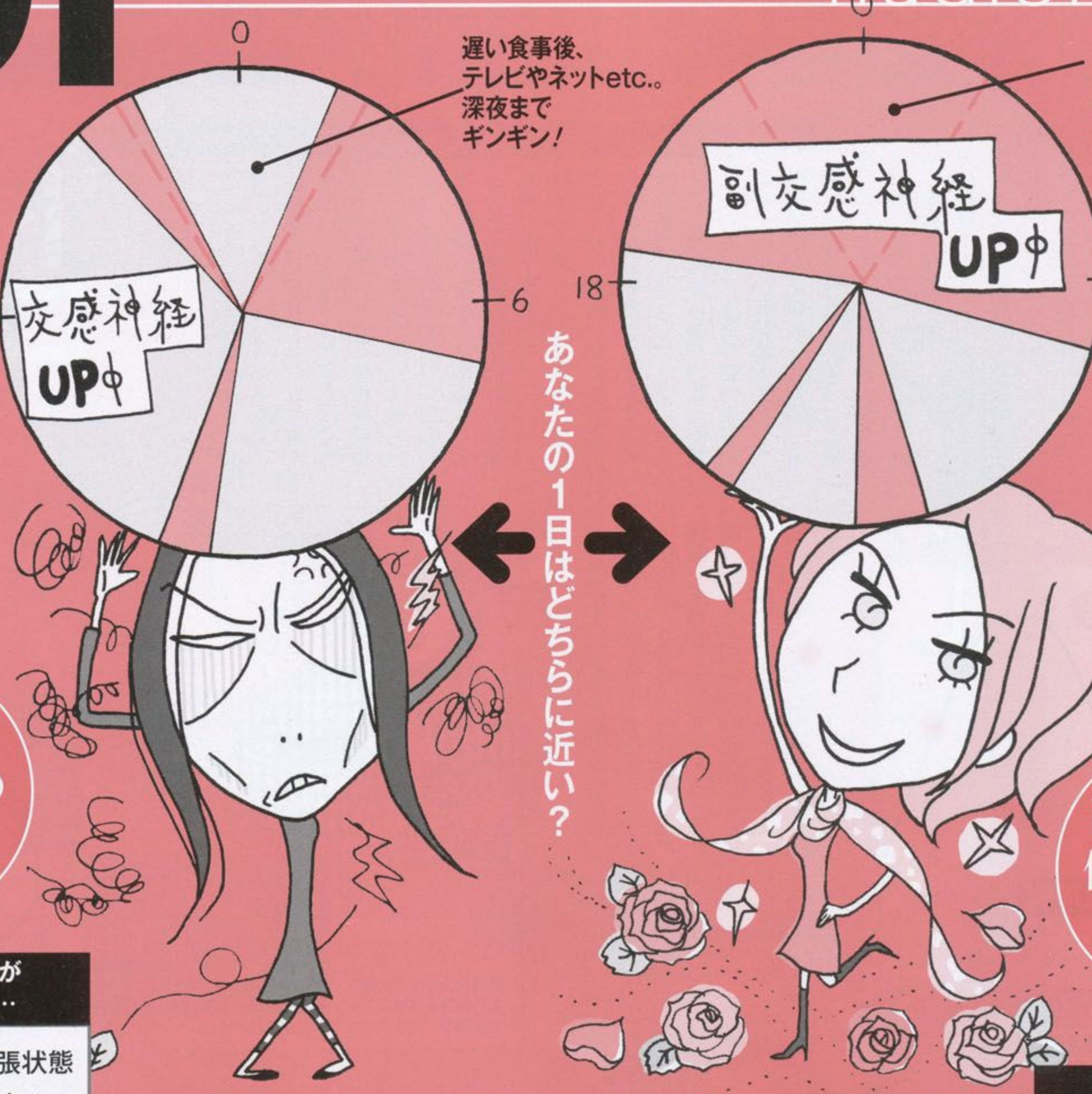
ボビイ ブラウン 〝ランウェイ ビューティ イベント〟

ボビイ ブラウンの恒例イベント〝ランウェイ ビューティ イベント〟が、銀座三越1F ギンザコスメワールドにて11月10日(火)～16日(月)まで開催。このイベントは、ボビイが20年来続けている〝NY Fashion Week〟から生まれたメークアップ。2009 F/Hコレクションのファッションに合わせてクリエイトした最新ルックを体験できます。参加すると「ランウェイ ビューティ ブック」をプレゼント。
㊐ボビイ ブラウン☎03・3538・0168

西山 舞さん、友利 新さん、下平さやかさん…
キレイな人は皆、実践している！

キレイを作る「副交感神経」をUPせよ！

いつも忙しそうなのに、不思議と元気でお肌ツヤツヤ…。あなたの周りにも、そんなスーパーウーマンいない？ その共通点は、昼は交感神経でがんばる一方、夜はリラックス上手。心身が安らぐ副交感神経を優位に保つライフスタイルがカギでした！



出勤時間が早いから朝はかろうじて起き出すものの、帰宅してから寝る直前までテレビやメールチェックでハイテンション。ベッドに入ってもなかなか眠れないのよね…。

夕食後は部屋の照明を落としてゆっくりくつろぎ、副交感神経を徐々にUP。就寝は23時だけれど、入浴やスキンケアタイムからすっかりお休みモードに。

交感神経が優位だと…

- □ 体も心も緊張状態
- □ 呼吸が浅く速い
- □ 血行が悪い
- □ 免疫力が低下
- □ 食欲が低下
- □ 不眠・眠りが浅い

副交感神経が優位だと…

- □ 心も体もリラックス
- □ 呼吸が深くゆっくり
- □ 血行がいい
- □ 免疫力UP
- □ 胃腸の働きが活発
- □ 寝つきがよく熟睡

交感神経過剰からの脱出がキレイへの登竜門

なんだか疲れやすい、夜ぐっすり眠れない、気分が落ち込む、食欲がない、肌がカサカサetc.そんな不調が続いていたら、自律神経のバランスに問題ありかも。自律神経は、私たちの意思と無関係に働くもの。とはいえ、「そのバランスは、毎日の生活リズムにコントロールされます」と、東京女子医科大学東医療センター院長の大塚邦明先生。「自律神経には2種類あり、緊張モードの昼に優位になるのが交感神経、リラックスモードの夜に優位なのが副交感神経です。ところが、忙しい現代人の間では、夜になってもなかなか緊張から解放されない、交感神経過剰型が増えています。しかも副交感神経の働きは、年齢とともに低下するというデータもあります。健康や美を維持するためには、副交感神経が優位となる時間の確保がとても大切です」

撮影／[illegible]、深山俊[illegible]
イラスト／[illegible]あや、きくちりえ（Softdesign）
作図／川野郁代　デザイン／GRACE.inc
構成／堤 ゆかり

副交感神経優位ライフにスイッチするためには？

正しい生体リズムで自律神経をコントロール！

副交感神経を高めることが体によさそうだとはわかっていても、何からどう始めていいのやら…。そのヒントは、1日24時間の生体リズムに逆らわない、ごく普通の暮らしにありそう。

日中と夜の過ごし方にメリハリをつけて休息上手に！

「人間には、太陽が地球に注ぐ光のリズムをコピーした、約24時間の生体リズムが備わっています。自律神経の活動もその生体時計の支配下です。副交感神経を高めるには、睡眠を含めた夜の時間帯の休息の質を上げるのがポイント。ただし、それには朝や昼の過ごし方が大きく影響しています」と、大塚先生。「朝起きたら、まず太陽の光を浴びて体内時計をオンモードにセットし、朝ごはんで交感神経をUP。昼間適度に交感神経を高めれば、逆に夜の副交感神経が高くなるというふうに、ふたつの自律神経は相反的に動くのです」

確かに自律神経にもリズムが必要。「特に1日3回の食事は、消化や排泄（はいせつ）といった副交感神経の働きとリンクするため、なるべく時間を決めてとりたい」と管理栄養士の牧野直子さん。「朝は炭水化物のごはんや果物で脳にエネルギーをチャージし、昼や夜は野菜やたんぱく質をしっかりとってストレスに強い体を作りましょう。もちろんダイエットのために食事を抜くのは、そのストレスが交感神経過剰を強く招くのでよくありません」

また、日中の運動についても自律神経と深いかかわりがある、と筑波大学大学院人間総合科学研究科教授の西平賀昭先生。

「自律神経のバランス調整に役立つのは、軽い運動。速めのウォーキングを30分程度が目安です。特に就寝前は、ストレッチでもダイナミックな動きは厳禁。筋肉が興奮していると、運動神経の疲労が取れず、睡眠の質が低下します」

睡眠は副交感神経UPの要（かなめ）。その質を上げるには…。「スッと眠りに入れるのがいい睡眠の条件。入眠時には手足から熱が放出され、体の深部の体温が低下します。この体温降下がスムーズなほどよく眠れるので、就寝前や就寝時に手足を温めましょう」（日本睡眠科学研究所・三輪恵美子先生）

朝の光、3度の食事、軽い運動、睡眠――どれもあたりまえのことなのに、できていないのがさまざまな不調の原因。さっそく自分のタイムテーブルを見直してみましょう。

話を聞いた方々



東京女子医科大学東医療センター院長 内科教授
大塚邦明先生
医学博士。日本自律神経学会常任理事。時間の流れを考慮した「時間医学」の第一人者。著書に『病気にならないための時間医学』（ミシマ社）など。



筑波大学大学院 人間総合科学研究科教授
西平賀昭先生
学術博士。体育科学・運動生理学専門。著書に『運動と高次神経機能・運動の脳内機能を探検する 運動生理学シリーズ7』（杏林書院）など。



実践女子大学 生活環境学科 講師
三輪恵美子先生
日本睡眠科学研究所の主席研究員として、睡眠の質を上げる快適な寝床環境の調査・研究に携わる。著書に『最強の睡眠法』（小社）など。



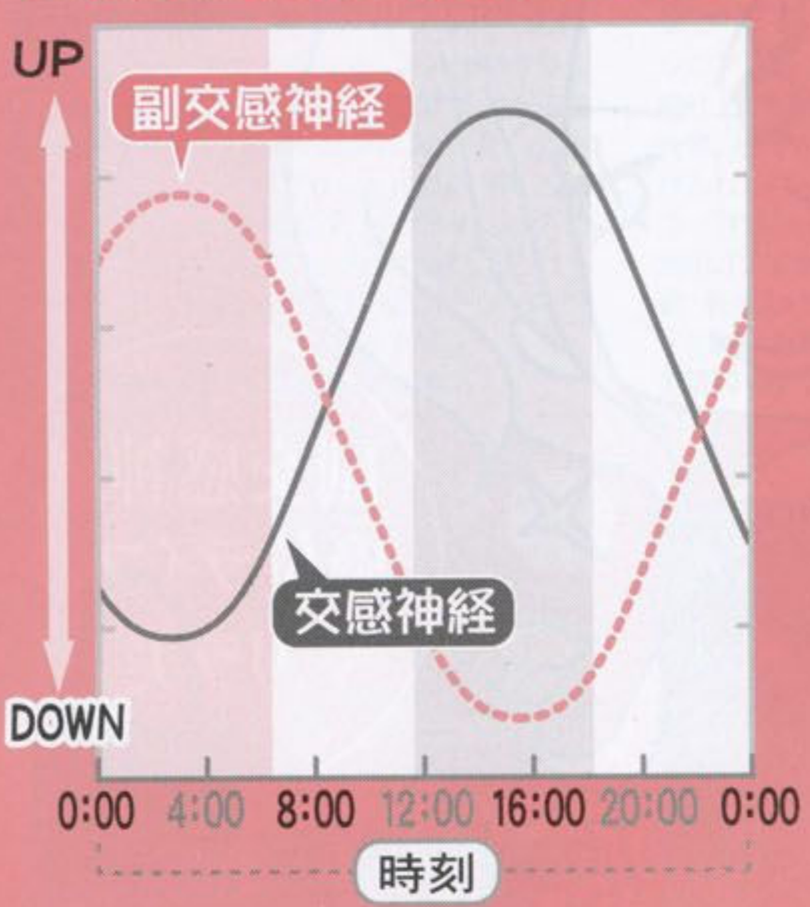
管理栄養士 料理研究家
牧野直子さん
スタジオ食主宰。栄養指導・教育の啓蒙活動に携わり、メディアでも活躍。著書に『免疫力を高める毎日の健康おかず』（成美堂出版）など。

自律神経は脳の指令のメッセンジャー



自律神経は、交感神経、副交感神経とともに、心臓・肺・腎臓・腸・分泌線など、体内の90%以上の内部臓器をコントロールしている。「生体リズムの観点からいうと、親時計である脳の信号を、子時計である各組織や臓器に時間差で送る役割を担います」（大塚先生）

交感神経と副交感神経の活発期は12時間ズレ



副交感神経の活動は夜間に大きく昼間が小さく、交感神経の活動はその逆。それぞれに約24時間のリズムをもつものの、その波には12時間のズレがある。私たちはこのリズムに合わせて行動するのが理想的。



自律神経の波は心拍数でわかる

朝目覚めてすぐの寝ている状態（安静時）で測る心拍数を基準にして、それより速いと交感神経が優位、同レベルだと副交感神経が優位。

副交感神経UPのための5原則

1 毎日同じ時刻に早起きする

「約24時間周期で変動する生体リズムのズレをリセットできるのが朝。寝るのが何時でも、朝は同じ時刻に起きて、光を見るのが自律神経調整の秘訣です」（大塚先生）

2 日中の軽い運動を習慣化する

「軽い運動には脳の神経細胞（ニューロン）を再生させる働きもあり、自律神経の強化に効果的。一方、息が上がるほどの高強度運動は副交感神経UPの妨げに」（西平先生）

3 就寝３時間前に食事を終わらせる

「食べると胃腸の働きが活発になるため、消化前に寝ると睡眠の質が低下。空腹で眠れないときは、睡眠物質の生成に使われるトリプトファンが多いホットミルクを」（牧野さん）

4 就寝前は目に入る光をトーンダウン

「明るい蛍光灯やテレビ、パソコンの光は脳に強い刺激を与えるので、交感神経の緊張を招きます。夜は間接照明やキャンドルなど、室内の明かりを穏やかに」（三輪先生）

5 体を温めて入眠を促す

「安眠のお約束は『頭寒足熱』。就寝前の入浴や足浴、就寝時の湯たんぽ使用など、体を温めることで、副交感神経を高める上で重要な睡眠の質が向上します」（三輪先生）

昼間はバリバリ働いていても、おうちではリラックスモード全開！

美賢者5人の副交感神経優位ライフをのぞき見！

テレビや雑誌、医療や美容の現場で大活躍の5人は、どうやってキレイをキープできているの？　ふだんのスケジュールを細かく、じっくり聞きました！



ヘア&メークアップアーティスト

西山 舞さん

28歳のとき第3頸椎（けいつい）を傷め、自律神経失調症と診断されて以来、自律神経を整えるためのさまざまな方法を研究・実践してきた。

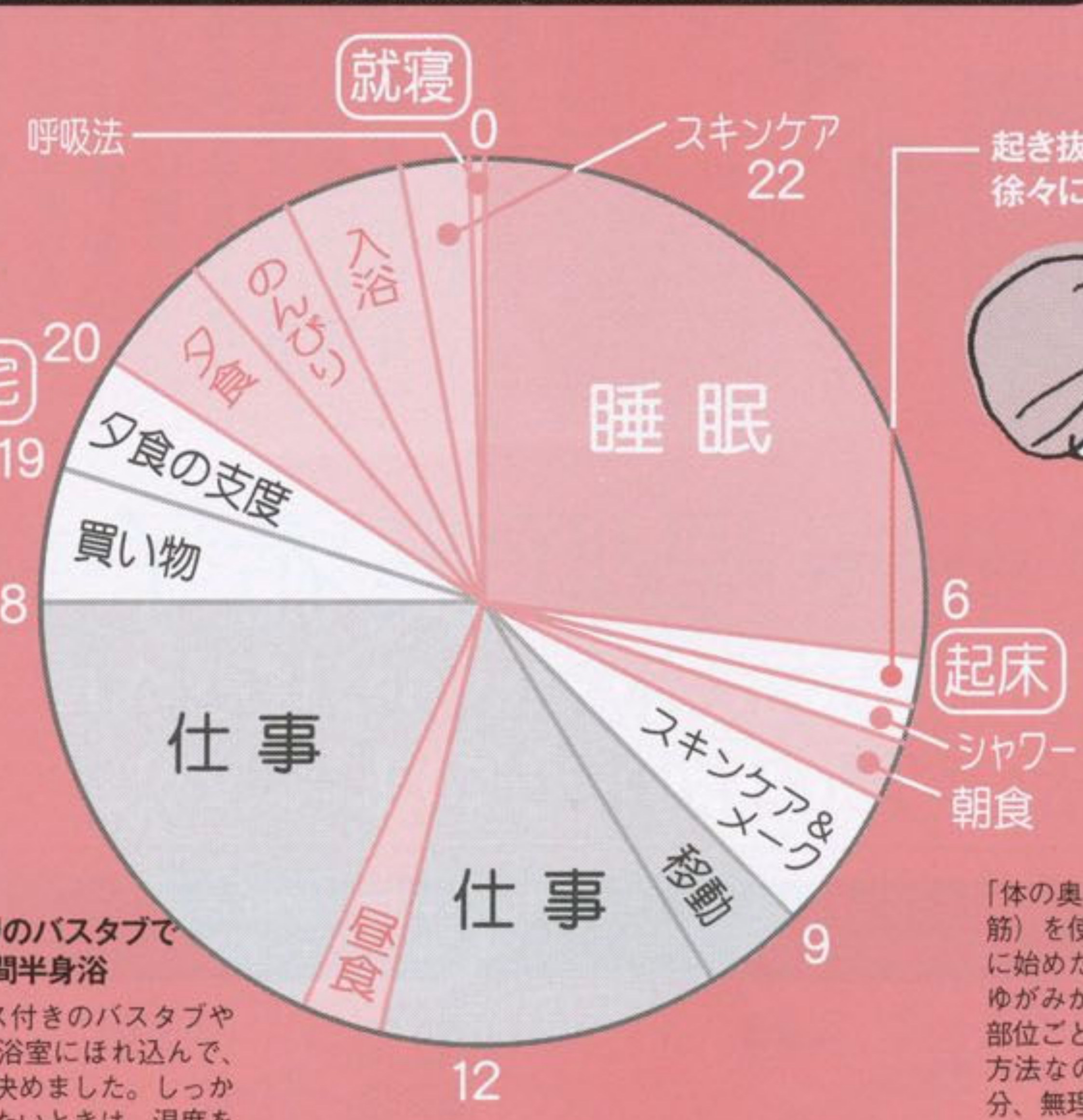
早起き、運動、半身浴、呼吸法…生活のリズムが整った今がいちばん元気です！

シンプルで長く続く、マイベストを見つけました

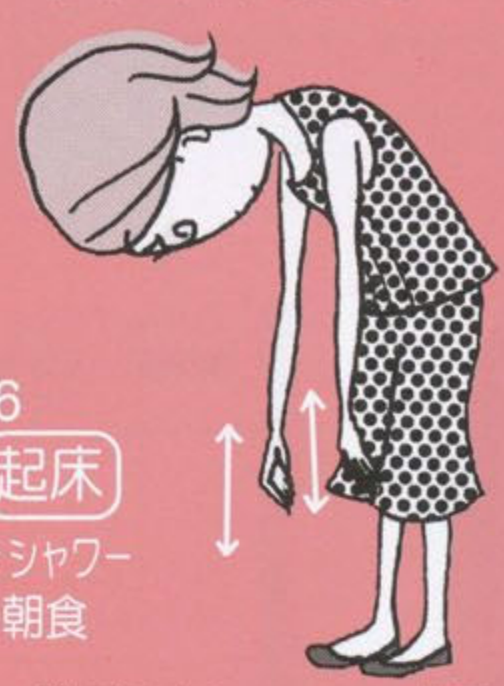
「いろいろな自律神経調整法を試すうち、結局は早起きがいちばん効果的だとわかりました。毎朝6～7時に起きて、まず水を飲み、コア・トレーニングを15分。その後フレッシュジュースを飲んで、シャワーを浴び、朝ごはんを食べます。自律神経がアンバランスだと朝の副交感神経から交感神経への切り替えが鈍いので、体を動かしたり、何かを口にして代謝を上げ、就寝中に低下していた体温を戻してあげるんです。早起き習慣が身についてからは、夜暗くなったら眠くなるという自然なリズムを体が覚え、体調もよくなったみたい。夜は1時間の入浴とベッドに入ってからの呼吸法が日課。眠りが早く、深くなりました」

朝はエネルギーチャージ、昼はフル稼働、夜は徹底してリラックスとお手本のような1日





起き抜けのコア・トレで徐々にエンジンをかける



「体の奥にあるコアマッスル（深層筋）を使うトレーニングを3か月前に始めたら、体や筋肉の緊張が取れ、ゆがみが改善されてきました。体の部位ごとに緩めていくだけの簡単な方法なので、毎日起きてすぐに15分、無理なく続いています」

ベッドに入って呼吸法

「鼻から息を吸い、胸とおなかの両方をふくらませ、口から吐き出す全呼吸を1回行った後、横隔膜をゆっくりとふくらませる腹式呼吸に切り替えて繰り返します。といっても、2～3回するといつの間にか眠っちゃっているんですけどね（笑）」

毎日1時間の入浴がリラックス&ビューティの黄金タイム



お気に入りのバスタブで毎日30分間半身浴

←「このイス付きのバスタブや暖房の入る浴室にほれ込んで、引っ越しを決めました。しっかり汗をかきたいときは、温度を上げてソフトサウナにします」



半身浴しながら顔もボディもコロコロ！

「『プラチナゲルマローラー』（右）は1年半前から愛用。さらに最近はV字形の『プラチナ電子ローラー リファ』（左）にハマっています」（商品は西山さん私物）



ボディマッサージも習慣に

「マッサージは『星野家の手作りマッサージ』『GemiD ボディマッサージソルト』など、引き締め&保湿効果のある塩系アイテムや、ロクシタンの『ハニーレモン ディライトフル ボディクリーム』で」（商品は西山さん私物）

入浴剤は癒し系の香りをチョイス

「入浴剤はその日の気分に合わせて選べるよう、たくさんもっています」手前から／イグニス バスソルト ブルーミングローズ、ハーバシン バスセンセーションズ ローズマリーの香り、エナピュリア エモリエント バスオイルR（商品は西山さん私物）



目の疲れがひどい日はアイマスクでクーリング

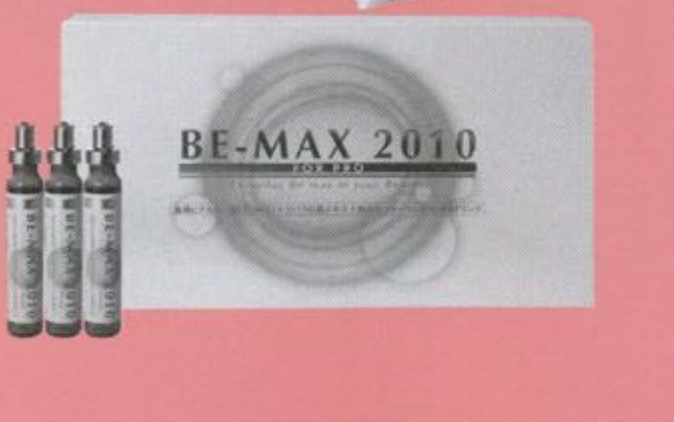


「メークの仕事は、まつげ1本1本を凝視することも多く、とても目が疲れます。ひどい日は、冷たくしたアイマスクで緊張やほてりを鎮めます」（アイマスクは西山さん私物）

元気のサポートにサプリメントも活用

「食事は野菜中心にバランスよく。元気のもとにサプリメント摂取も継続」右／コラーゲン入り青汁 30スティック¥4,620（健康美人フォーラム）下／BE-MAX 2010 10本入り¥12,600（メディキューブ）





BGMも大切な癒しアイテム



「キャロル・キングやビリー・ホリデイなどの懐かしい名曲には、いつも心が癒されます。アップテンポな曲を聴きたいときは、1980年代のロック&ポップのベストアルバムをチョイス」（CDは西山さん私物）

テレビ朝日アナウンサー **下平さやかさん**

'95年早稲田大学法学部卒業、テレビ朝日入社。2007年より『やじうまプラス』（月～金・後半5:59～8:00）を担当し、超朝型生活に。

睡眠時間の短さを眠りの質でカバーするため、1日の行動にメリハリをつけています

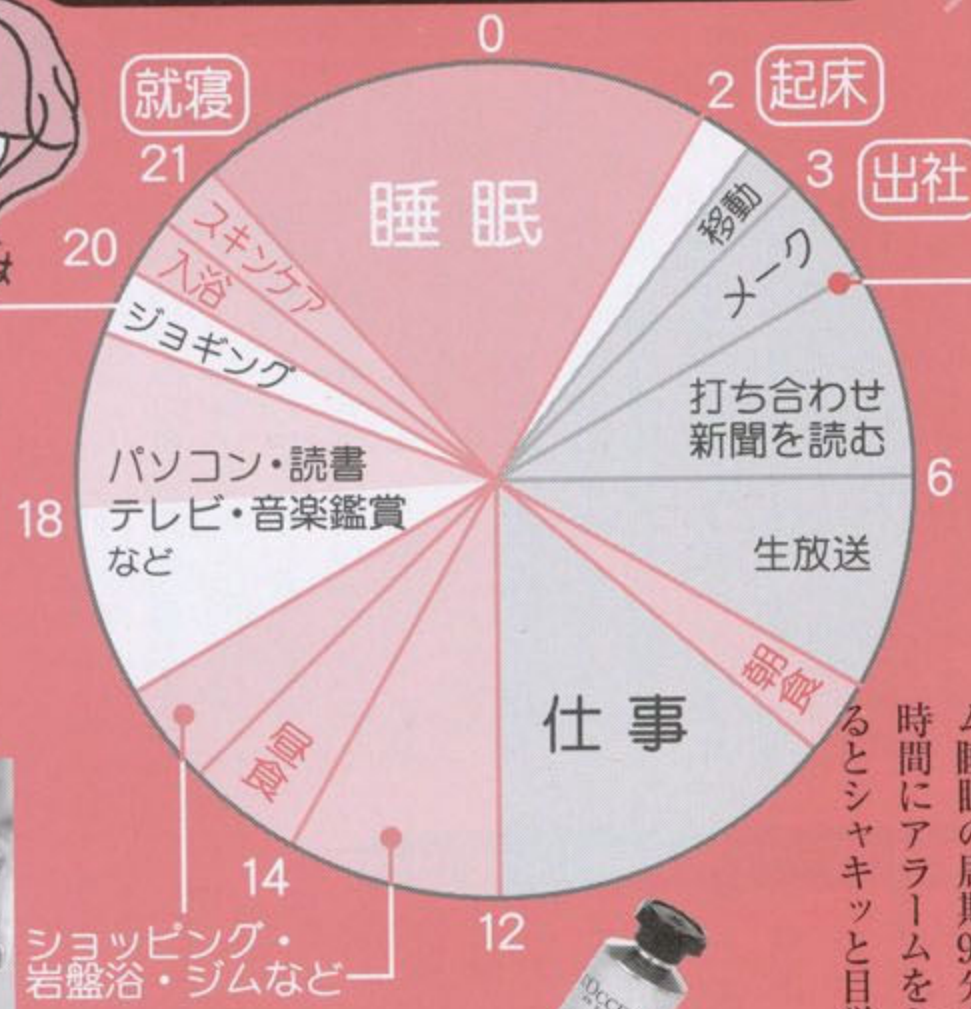




本番前のお握りで活力チャージ

「生放送に備え、お握りを1個食べて脳にエンジンをかけておきます」

22～翌2時の黄金タイムに就寝、夕食代わりの遅い昼食以降食べないので、美容的にも優等生



軽めのジョギングで代謝をアップ

「有酸素運動を習慣にするため、15～20分のジョギングを続けています。竹原慎二さんプロデュースのサウナスーツを着ると、しっかり汗がかけて気分爽快！」





昼寝用に耳栓を常備



「耳栓をつけるとあっという間に寝ちゃいます。コエンザイムQ10入りウコンは飲み会用」（商品は下平さん私物）





いつでもどこでもハンドマッサージ

「手にはたくさんツボがあって、脳と連動しているらしいので、いつもハンドクリームをつけてマッサージしています」（商品は下平さん私物）

超早起きの規則正しい生活で自分なりの体内時計が完成！

「夜9時過ぎに就寝、朝2時起床という極端なスケジュールになって2年半。さすがに最初はつらかったけれど、もうすっかり慣れました。担当番組の時間帯がバラバラだった以前より、今のほうが毎日規則正しい分、元気になったくらい。週1回のジムや、夜のジョギングも習慣になっているので、体力もつきました。とはいえ、夜の睡眠時間は5時間弱と短いので、いかに深く、質のいい眠りにするかが課題。枕の高さや寝具の色にもこだわって、眠りやすさを追求しています。昼間つらいときは会社のベッドで仮眠すると元気が復活。そのときはノンレム睡眠とレム睡眠の周期90分か、その倍の3時間にアラームをセット。そうするとシャキッと目覚められます」

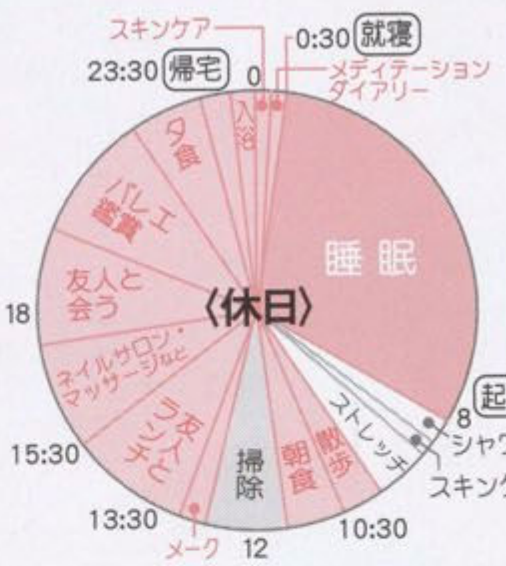


薬剤師・内外美容研究家 **早野実希子さん**

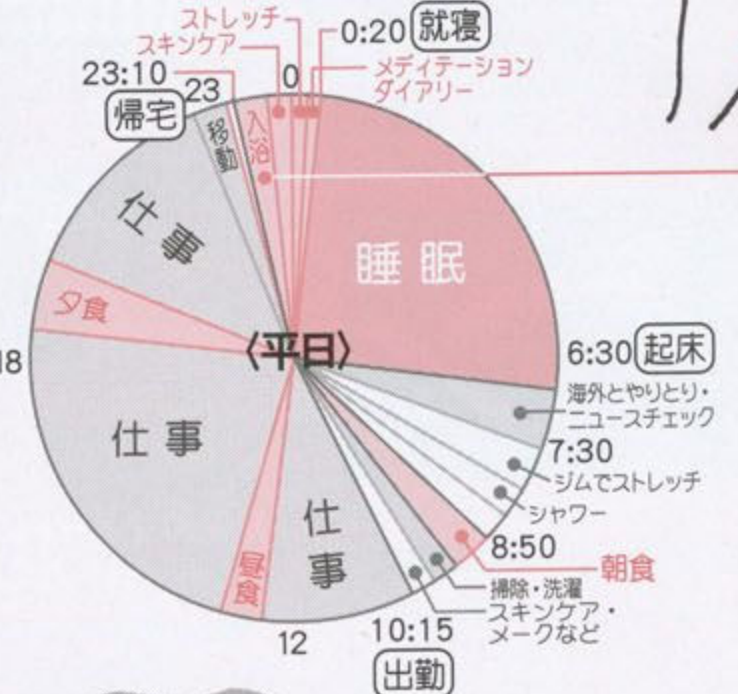
美容・健康学に関する多くの資格を取得し、心と体の内外美容を提唱するサロン「Absolu Herbeen」を設立。

忙しいからこそ、体や心をいたわる工夫を生活の随所にちりばめています

終日リラックスモードで平日の疲れをリセット



仕事時間は長いが、濃厚な休息メニューで翌朝は復活





入浴中に副交感神経UPのツボ押し

「遅い帰宅でも入浴に40分は確保。お湯につかりながら、失眠、丹田、合谷、膻中、神門、労宮など、リラックスのツボをゆっくりと刺激して、体や心の緊張を緩めていきます」

湯船にも香りを



「お風呂でのリラックスに香りは欠かせません。お気に入りはジョーマローン」ジョーマローン ライム バジル&マンダリン バス オイル 200㎖ ¥12,600

自分の体の声を聞けば、おのずと副交感神経優位に！

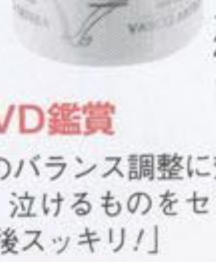
「平日は仕事時間が長く、どうしても交感神経優位になりがちですが、帰宅後はすぐに入浴して、就寝までの1時間半弱を素早く副交感神経優位にもっていくようにしています。そのため寝つきがよく、目覚めもスッキリ。起床後はニュースのチェック、ジムでのストレッチ、シャワー、朝食、掃除・洗濯…と、出勤までの約3時間、数十分刻みでフル回転です。一方オフの日は、完全なる副交感神経優位の過ごし方。あえてというより、体の声を聞いたらおのずとそうなります。このスタイルが定着してからは自分自身をコントロールしやすくなり、精神的にもブレがなくなりました」



泣けるDVD鑑賞

「泣くという行為は自律神経のバランス調整に効果的。DVDや書物、音楽など、泣けるものをセレクトして思いきり泣くと、その後スッキリ！」

お風呂上がりはボディマッサージ

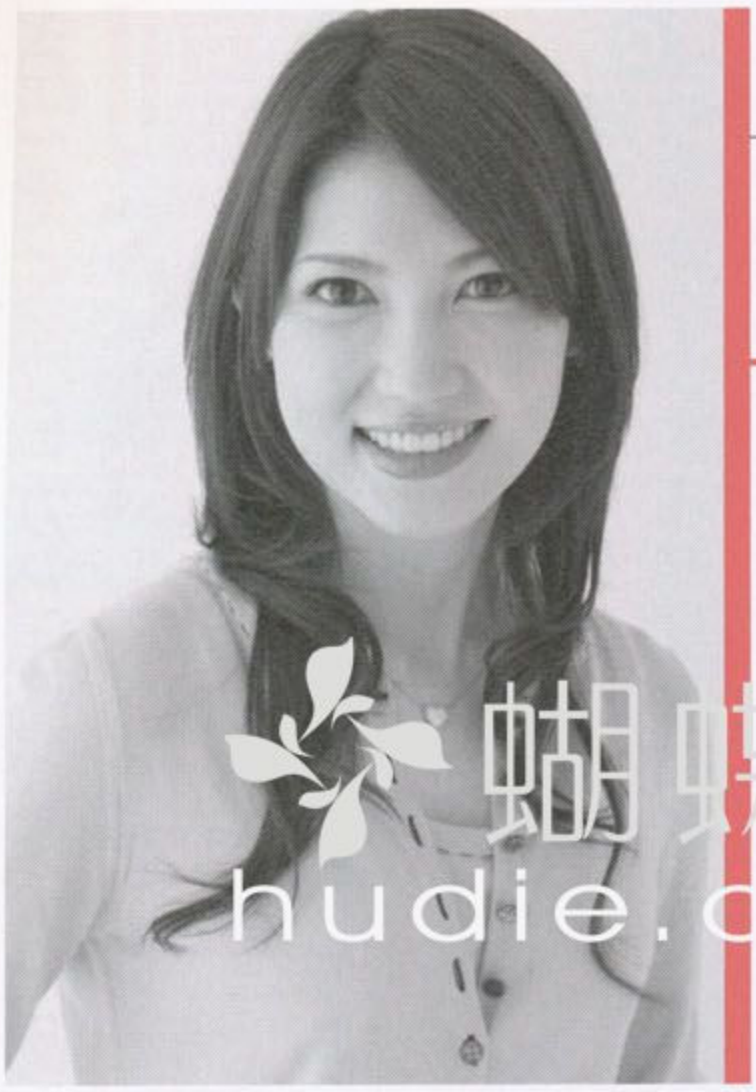


「植物由来のジェナティックは使い心地も効果のどちらも◎」ジェナティック ヴァスコ／アルテラ ¥12,075（エル・インターナショナル）

アロマキャンドルで癒しの空間作り



「キャンドルの灯を見ていると、とてもリラックスできます」diptyque FEU DE BOIS ¥6,825



美容皮膚科・内科医 **友利 新さん**

研修医時代は昼夜逆転の日も多かったけれど、現在は2か所のクリニックをかけもちするも、規則正しい副交感神経優位ライフを送れている。

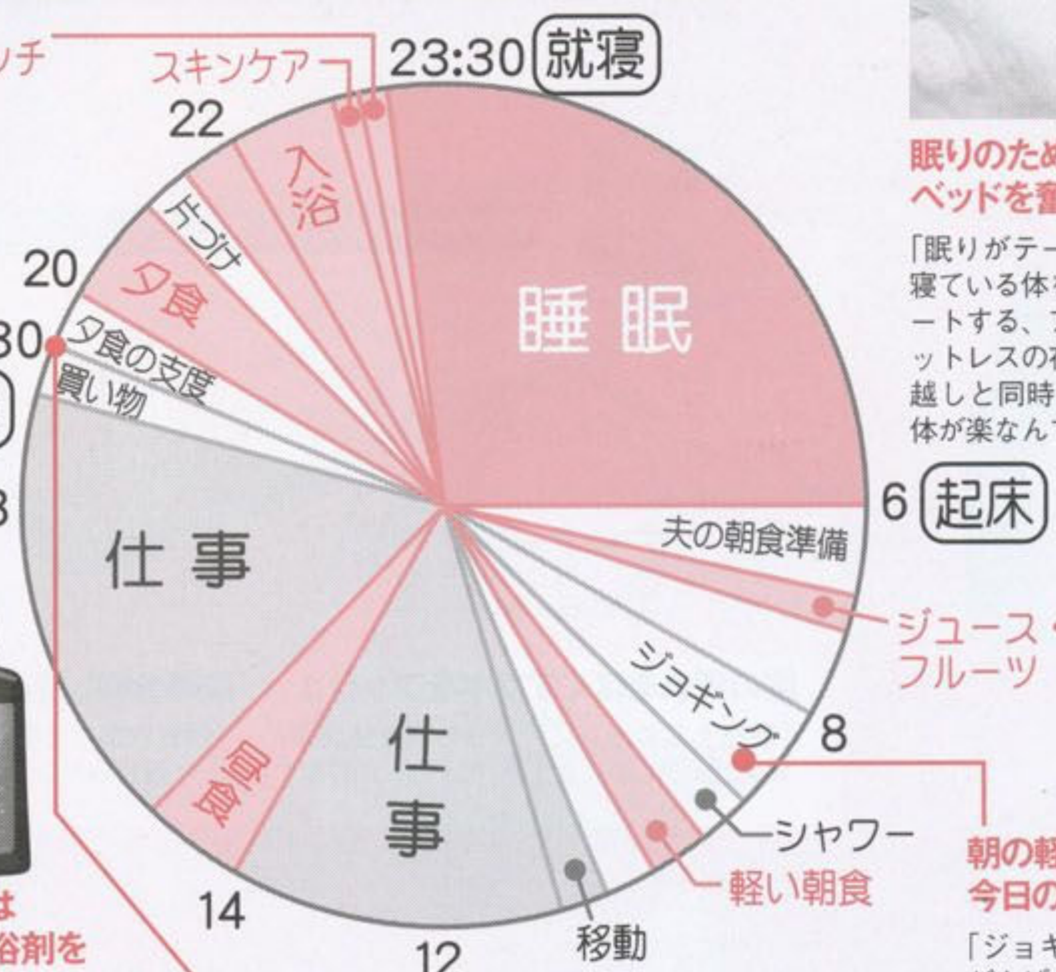
眠れる環境作りにこだわっているから、毎日6時間睡眠でも休息は充分！

明るくなったら活動し、暗くなったら休息するという太陽光のリズムに即した1日



寝る前に股関節のストレッチ

「照明を落としたリビングにヨガマットを敷いて、開脚前屈や股関節のストレッチをします。日中はしない動きで体を伸ばすと、気持ちいい！」



朝の軽いジョギングで今日の体調をチェック

「ジョギングといってもがんばらないのが基本。ゆっくりとしたペースで3kmほど走って、その日の体の調子を見ます」



眠りのためにベッドを奮発！

「眠りがテーマの講演会で、寝ている体を解剖学的にサポートする、アスリープ社のマットレスの存在を知り、引っ越しと同時に購入。睡眠中、体が楽なんです」



半身浴は必ず入浴剤を

上／ポールシェリー シルエット リラクシング バスオイル 150㎖ ¥8,400 下／ヴェレダ ワイルドローズ バスミルク 200㎖ ¥3,780



アロマの香りがお出迎え

「帰宅と同時にリラックスしたいので、玄関に置いているアロマディフューザーにタイマーをセットし、帰宅時間の少し前から香りが出るようにします」シュウエイトレーディング ヘブンリーセント 超音波アロマディフューザー ¥10,500

ジョギングを朝に変えて体調がアップしました！

「朝は毎日6時起き。体のサイクルをできるだけ一定に保ちたいから、夜何時に寝ても、休日でも、起床時間を変えないようにしています。そして8時から30分～1時間のジョギングも日課。以前は夜に走っていましたが。朝のほうが走ることで活動モードへの切り替えができて、元気に1日を過ごせるんです。一方、夜はほとんどがリラックスタイム。1時間の入浴、スキンケア、ストレッチの後、0時前にはベッドに入ります。私は眠ることが大好きなので、ベッドの寝心地や枕の硬さや高さ、シーツの肌触りにもけっこうこだわります。そのおかげか、不眠で悩んだことはありませんね」

モデル **田中マヤさん**

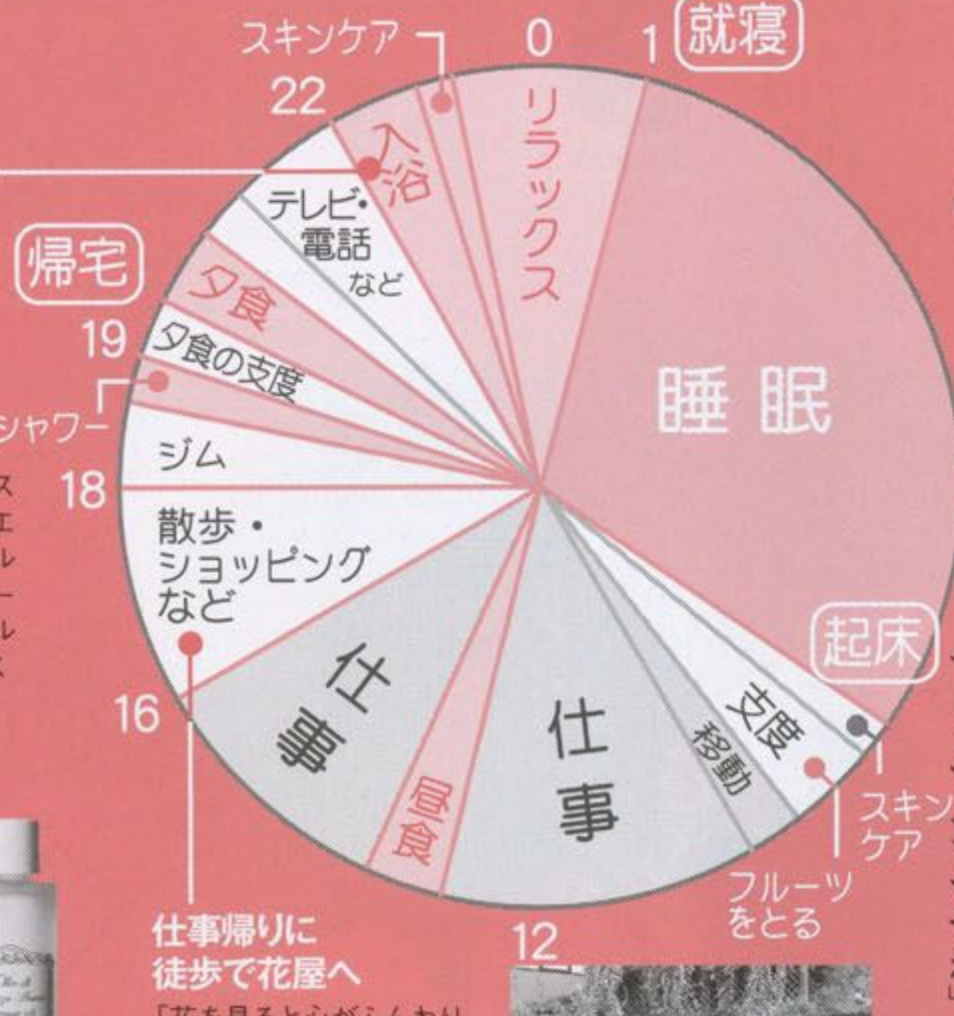
ビューティ モデルとしての経験を生かした独自のこだわり美容法が話題。著書に『ビューティーモデル田中マヤの野菜レシピノート』（文藝春秋）。

疲れたときはマッサージ、元気なときはジム。体の要求に従うのがいいみたい





就寝と起床時間は若干遅めだけれど、充実のリラックスタイム！





半身浴しながらテレビやDVD鑑賞

「お風呂でお笑い番組を観たり、宮崎駿作品のDVDを観たり…それがけっこうストレス解消になります」



バスルームにリラックスの香りを

「ラベンダーの香りは夜のバスタイムに最適」右／スタイラ エルバビーバ リラックス バスソルト 550g ¥3,855 左／ビーバイイー マグウォルトバスエッセンス 300㎖ ¥3,990



ボディオイルも香りにこだわって

「ボディオイルは植物由来の自然な香りのものが心地よくて好き」右／アグロナチュラ マッサージオイル RG 200㎖ ¥3,990 左／アヴェダ ビューティファイング コンポジション 50㎖ ¥3,360

仕事帰りに徒歩で花屋へ

「花を見ると心がふんわり。近所にあるセンスのいい花屋でよく買って帰ります」ル・ベスベ●東京都港区南青山7-9-3 ☎03-5469-5438



私の副交感神経UP法 No.1はマッサージ！

「朝起きたら白湯をコップ1杯飲み、スキンケアのついでに軽くマッサージして肌を目覚めさせます。家での朝食はフルーツで、後は撮影現場でお握りなど。メークをされる間って、顔を動かせないので緊張するんです。ヘトヘトなときは、帰りに指圧マッサージを受けたり、酵素風呂や岩盤浴に行ったりリラックスタイムに突入。でも、週1～2回はジムでエクササイズもします。帰ってすぐシャワーを浴びるけれど、夕食後にまた1時間入浴。このときは半身浴と頭皮やボディのマッサージが中心です。お風呂上がりにも顔のマッサージを10～15分。私ってけっこうマッサージマニアですね」

さっそく今日から実践するために、もっと知っておきたい…

副交感神経UPライフのためのお助けQ&A

副交感神経が優位な生活が美容や健康にいいことはわかったけれど、いざ始めるとなると疑問や不安が…。そこで、よくある10の質問をピックアップしました！

Q 帰宅が遅くてリラックスする時間をとれません

A 光の遮断と香りの効果でリラックスモードにスイッチ

「どんなに帰宅が遅くても、そこからすぐに副交感神経への切り替えスイッチを入れれば、深い休息が得られます。まずはソファに横たわるなどしてゆっくりと目を閉じ、光の刺激を遮断しましょう。視界を暗くすることで、交感神経が弱まり、副交感神経が一気に上昇します。さらにこのとき、ラベンダーの香りをかぐとリラックス効果がぐんとアップ。その点では、帰宅後すぐ、ラベンダーの香りの入浴剤を入れたお風呂につかるのも効果的です」（大塚先生）



こんな便利なアイテムも！

疲れた目を蒸気で温めてリラックスさせる使い切りアイマスク。花王 めぐりズム 蒸気でホットアイマスク ラベンダーセージの香り 5枚 ￥500（編集部調べ）

香りのミストで即リラックス



右／ジョンマスターオーガニック ヘア＆スキンラベンダーハイドレーティングミスト 59㎖ ￥3,360　左／アヴェダ チャクラ バランシングミスト 100㎖ ￥4,620

即リラックスのために私はこうしています！

早野さん



脳の疲れをほぐすツボをプッシュ

「親指をこめかみに、人さし指を生え際に添え、強めに押しながらマッサージします」

眼球を押し戻してリラックス

「興奮状態だと眼球が出ているので、手の出っ張りを使って優しく押し込みます」

Q 寝る間際までメールチェックやテレビを観るのが習慣になっています

A 就寝30分前までにパソコン、テレビを切る勇気を！

「脳に強い光刺激を与えるテレビやパソコンの画面をじっと見ていると、交感神経が高まるばかり。その後で床に入っても、なかなか寝つけません。副交感神経UPのためには、少なくとも就寝30分前までにテレビやパソコンをオフ。一方、目からの刺激がない音楽は入眠効果を期待できます。ただし、リズムやビートの効いたものはNG。緩やかで優しいメロディーを選びましょう」（三輪先生）

就寝前のメールチェックやめました！

「寝る30分前からはメール、ネット、テレビを観ないようにしています。チェックやテレビは朝起きてから！」（早野さん）

「メールチェックは入浴前と決め、テレビもあまり観ないようにしています」（友利さん）

早野さん　友利さん



Q お風呂に長く入っていられません

A 足浴だけでも効果大！



「足浴には、全身浴や半身浴より少し熱めのお湯を使いましょう。15分ほど足を浸すと、体全体が温まってきます」（三輪先生）

「まずはお湯の温度調整が大切。入眠には、少しぬるめの38～40℃くらいのお湯に、長くゆっくりつかるのが効果的です。ぬるめのお湯なら長く入れるはず。しかも肩までつからず、胸の下までの半身浴なら、さらに長い時間つかっていられます。ただし、長くお湯につかること自体が苦手な人は足浴でもOK。足が温まれば、血液の循環がよくなり、体の芯からポカポカしてきます」（三輪先生）

お風呂の入り方、私はこうしています！

「私はシャワー派で、あまりバスタブにゆっくりつかることをしませんが、その分、岩盤浴やサウナなど、施設をよく利用します」（下平さん）

「冷え症なので、まずバスタブに熱いお湯を足首の高さまでためて足浴し、その後でお湯を足して半身浴しています」（友利さん）

下平さん　友利さん

Q 夜ぐっすり眠れません

A 光、音、色など寝室の環境を整えて

「寝室の環境として参考になるのが一流ホテルの部屋。暗い照明、防音、コントロールされた温度や湿度、落ち着いた色調でまとめられたインテリア…と、理想の条件がそろっているので、イメージとして真似してみてはいかがでしょう。寝具については、睡眠中の寝返り、発汗、体温低下などを妨げないものので、自分の体のサイズに合っていることが大切です」（三輪先生）

寝室環境、私はこうしています！


下平さん

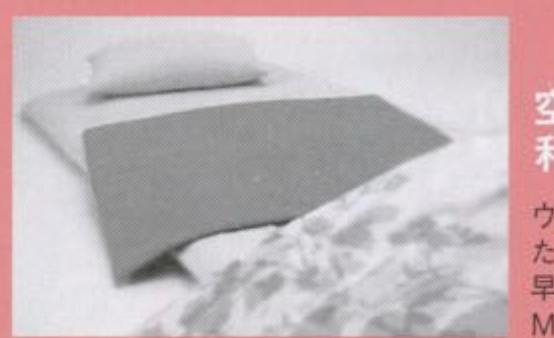

友利さん

「ベッドカバーやカーテンはブルーで統一、枕はオーダーメイドです。それから、寝るときに両手を上げると眠りやすいのですが、これは私だけ？」（下平さん）、「肌触りのいいシーツがいいので、天然コットンやシルクなど季節に合わせてこまめに替えています」（友利さん）



温熱と電位で眠りをデザイン

マイルドなぬくもりが血行を促し、電位で疲労を緩和。眠りを誘う音機能も内蔵した多機能敷き寝具。ドクター セラルナ シングルサイズ¥294,000～（西川産業）



空気と体温を利用したあったかパット

ウレタンフォームに空気層を重ねた3重構造。体が触れた部分が素早く温かくなる。あったかパットM¥8,400（西川産業）



寝ている間足がポカポカ

熱を逃がさず、ムレにくい特殊構造の靴下が朝まで足を保温。モコモコの素材が足に緩くフィットして包み込むので、きつくなく快適。寝るときの 足の冷えない不思議なくつ下¥1,680（桐灰化学）

Q 早起きが苦手で、朝気持ちよく目覚められない…

A グレープフルーツの香りに覚醒効果が

「とりあえず目が覚めたら、カーテンを開けて朝の光を浴び、体内時計をリセット。それからグレープフルーツの香りをかぐといいでしょう。グレープフルーツの香りには、脂肪を燃やして体温を上げ、血圧を上昇させる効果があります。これは正に交感神経を高める作用。眠っていた脳がシャキッと目覚め、元気な1日をスタートできます」（大塚先生）



朝のシャワーにグレープフルーツの香りを！

左／ビーズ・インターナショナル バーツビーズ シトラス&ジンジャールートボディウォッシュ 350㎖ ¥1,890 右／シュウエイトレーディング アロマセラピーアソシエイツ リバイブ モーニング バスアンドシャワーオイル 55㎖ ¥7,875

朝はこうして目覚めています！


西山さん


下平さん


田中さん

「まずベッドから出て水を飲んだら、すぐにコアトレーニング開始。筋肉を少しずつ動かすうち、体がだんだん目覚めてきます」（西山さん）、「コップ1杯の水を飲んだら、すぐにシャワー。その後コンタクトレンズを入れるとシャキッとします」（下平さん）、「コップ1杯の白湯を飲んだ後、フルーツを食べ、その糖分で覚醒。グレープフルーツもよく食べます」（田中さん）

Q ストレスが多くていつもイライラ緊張状態です

A 就寝前に呼吸法を取り入れて

「ストレスは、交感神経の緊張状態を長引かせる大きな要因のひとつです。運動で汗を流す、好きな映画を観る、友達と話すなど、ストレスの解消法は人それぞれですが、とりあえずの対処法としては大きく深く呼吸するのが効果的です。目を閉じて、頭をからっぽにし、複式呼吸を繰り返す時間を作ってみると、イライラがスーッと治まってきますよ」（大塚先生）



両足のかかとを前後させるように座り、手をひざに。鼻からゆっくりと息を吸い込んでおなかをふくらませ、ゆっくりと口から吐き出す。これを数回繰り返して。

私のストレス解消法はこれです！


早野さん

「休日にお気に入りのネイルサロンに行き、キレイになっていく爪を眺めていると、とてもリラックスできます」（早野さん）



Nail Museum Longleage
☎03·3440·5433
http://www.longleage.net


西山さん


友利さん

「温泉が大好きなので、休みがとれれば箱根や京都の温泉旅館に遠出。都内のスパにもよく行きます。日常的には、愛猫MYUの背中をなでていると疲れがスッと抜けていくんです」（西山さん）、「明治神宮や公園など、緑の多い場所を歩くとホッとします。それに主人と愛犬ひなたと3人でのお散歩もリラックスできるひとときです」（友利さん）


友利さんの愛犬ひなたちゃん。


西山さんの愛猫MYUちゃん。

Q いつも夕食が遅くなってしまいます

A 消化しやすいものを選択。刺激物は控えめに

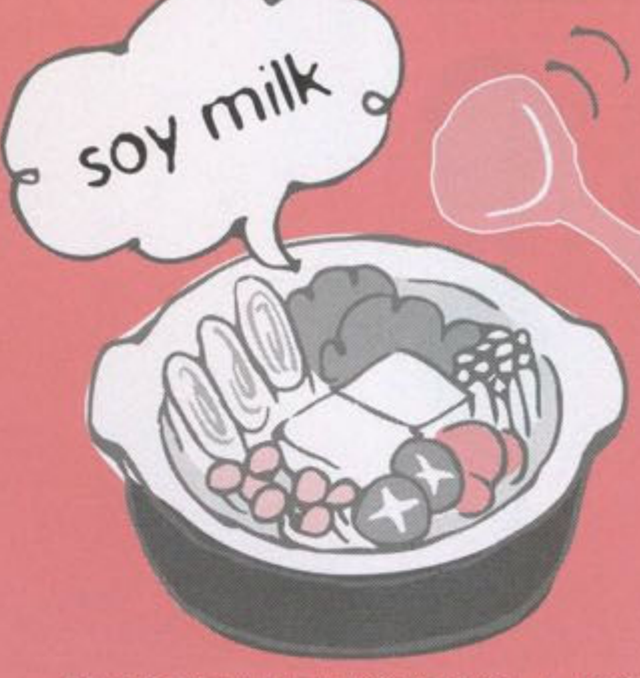


「食事は就寝の3時間前までに終わらせるのが理想ですが、それより遅くなったからといって食べないのはストレスの原因に。そうすると交感神経が高まって、寝つけなくなります。夜遅く、眠れないほどおなかが空いていたら、スープやリゾット、ぞうすいなど、柔らかくて消化にいいものを選んで、少量だけ食べるようにしましょう。避けたいのは、消化に時間のかかる繊維の多いもの、脂っぽいもの。さらに、刺激の強いにんにくや唐辛子なども睡眠の妨げとなるので控えたい。反対に、とってもいいのは、体を温めるしょうがなどです」（牧野さん）

Q 副交感神経を高める食事ってあるの?

A トリプトファンを多く含む乳製品や豆類を積極的にとって

「副交感神経UP効果が期待される成分は必須アミノ酸のトリプトファン。トリプトファンは、イライラを抑える脳内物質セロトニンの材料で、セロトニンは睡眠物質メラトニンの分泌を促します。トリプトファンを多く含む食物は、魚や肉、大豆製品、乳製品など。ただしトリプトファンがセロトニンになるにはビタミンB6も必要。そのほか、精神安定効果のカルシウムも積極的にとりたい成分です」(牧野さん)



「冬の食卓におすすめなのが豆乳鍋。トリプトファンが多い豆乳と、野菜もたくさんとれ、消化もいい、とメリットがいっぱい」(牧野さん)



「休息の質を上げるには、豆類や乳酸品にビタミン豊富な野菜もプラスして」(牧野さん)、「乳製品の中でも、特にヨーグルトに関しては、夜食べると副交感神経を高めるという研究データがあります」(大塚先生)

副交感神経UPにこんな食事をしています

「低脂肪・高たんぱくで野菜たっぷりの和食が中心。疲れると、酢や梅干しなどすっぱいものをとります」(早野さん)、「夕飯のおかずは、体を冷やさない根菜や季節の野菜を中心に、豆類、魚か鶏肉など、必ず5品作ります」(西山さん)


早野さん


西山さん

Q 寝る前に飲むとしたら、どんなもの?

A ハーブティーやホットミルクが◎。お酒は量に注意して

「トリプトファンが多いホットミルク以外でおすすめできるとしたらハーブティー。なかでもカモミールは、深い眠りを誘う効果があるとして知られています。ストレートでもいいし、牛乳で煮出してミルクティーにしても◎。ナイトキャップといわれるお酒は1杯まで。量を過ぎると睡眠が浅くなってしまいます」(牧野さん)

Q 夜に走っています。でも寝つきはあまりよくなくて…

A 心拍数180拍/分を超える運動は交感神経過剰に!

「どの程度の運動強度で走っているのかが問題です。運動の強度を測る目安は心拍数。副交感神経を高めるのに適当な運動量は、速めのウォーキング程度ですから、20〜30代だと135〜155拍/分程度でしょう。ところがランニングとなると、心拍数は180拍/分を超えてしまい、攻撃・緊張型の交感神経が強くなります。ただし、仕事の都合などで夜しか運動をする時間がなく、しかも歩くより走りたいという人は、せめて息が少し弾んで汗ばむ程度の走りに抑えておきましょう」(西平先生)

「生体リズムの点でも、夜のランニングはおすすめできません。夜に行うと、その興奮が充分に治まらないまま睡眠に入ることになります。そうするとなんとか寝ついても、眠りが浅く、なかなかノンレム睡眠に移れません。朝の目覚めも悪くなり、体力アップを目的とした運動が、かえって逆効果になりかねないのです」(大塚先生)

運動レベルを心拍数でチェック!

運動レベル		心拍数(拍/分) 20~29歳	心拍数(拍/分) 30~39歳
競技トレーニングレベル	危険域	190~210	185~200
障害出現レベル	危険域	175~195	170~185
効果・障害出現レベル	効果大注意域	165~185	160~175
効果レベル	効果中安全域	150~170	145~160
効果レベル	効果小	135~155	135~150

※資料提供/筑波大学大学院人間総合科学研究科

血圧も運動の目安に

血圧も心拍数同様、自律神経のレベルを知る目安に。その人の最大心拍数50%の運動強度でも、平常時の収縮期血圧(上)が10~20㎜Hg上昇することも。ただし拡張期血圧(下)はやや低下する。最大運動時には200㎜Hg(上)を超える場合があるので注意が要。

心拍数は運動後すぐに測ること。副交感神経UPにいい運動は、効果レベルが「効果小・安全域」程度。軽いジョギングなら「効果中・安全域」。表の心拍数を目安に運動を調整して。

Q 寝る前に行うエクササイズで効果的なのは?

A 筋肉をゆっくり伸ばすストレッチを取り入れて

「交感神経の興奮を鎮めるようなストレッチなら、夜に行ってもプラスに働きます。ただしストレッチというと、筋肉を単に引き伸ばせばいいと思うかもしれませんが、勢いをつけて曲げたり、ぐっと伸ばしたりしてはダメ。それだと戦闘態勢に戻ってしまいます。夜の体は、1日を終え、深い休息に入ろうとするタイミングなので、決して急がず、呼吸に合わせてゆっくり行うことが肝心です。いい換えれば、呼吸をゆっくりとできるような動きでなければ、逆効果だと思ってください」(西平先生)

脳や体を休息へ誘うストレッチ例



両手を後ろで組み、息を大きく吸い込みながらひじを後ろに引いて胸を広げる。肩甲骨をくっつけるようにするのがコツ。

息を大きく吸いながら頭頂を左手でつかみ、息をゆっくり吐きながら右腕の重みを利用して首を左横に倒し、頸部と肩の上部を伸ばす。反対側も同様に行って。

両手で片ひざを持ち、息を吸いながらゆっくりと胸に引き寄せ、お尻を伸ばす。同時にもう一方の脚は、かかとを前に突き出してつけ根を伸ばす。脚を替えて同様に。

曲げた両ひざを左に倒すと同時に、顔は右に向けながら息を吐く。腰がしっかり伸びていることを意識して。反対側も同様に。

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226~227ページにあります。



法令線は、肌表面で起こっているんじゃない！ 奥の真皮層で起こっているのだ！

法令線とは、鼻の両わきから唇の両端に伸びるハの字のシワ。ここにシワが刻まれやすいのは、口を開ける度に折れ曲がる部分だから。「折れ曲がっても若いころはすぐ元に戻ります。でも、加齢とともに肌の弾力性が低下してくると、折りジワが戻りにくくなって刻まれてしまうのです」(花王 進邦恒雄さん)。この〝肌の弾力性の低下〟こそが法令線の大きな原因。「目尻などにできるちりめんジワは、主に肌表面の表皮の乾燥などによって起こるもの。でも、法令線の大きな原因は肌の奥にあります。加齢や紫外線の影響によって、肌の奥の真皮層で、弾力性を保つ働きをする線維が衰えることが、法令線が刻まれる大きな原因なのです」(ポーラ研究所　宍戸まゆみさん)。そのほか、皮膚の土台となる顔の表情筋が衰えることも原因のひとつだとか。筋肉が衰えると、皮膚が重力に負けてたるむのでシワもできやすくなるのだそう。このように法令線のできる原因は〝肌の奥〟にあるのだ！

●お話を伺ったのは…

花王 ビューティケア研究センター
ケアビューティ研究所 主任研究員
進邦恒雄さん

ポーラ研究所 皮膚薬剤研究部 研究員
宍戸まゆみさん

姉美的 BITEKI

さようなら！ 私の「法令線」

スキンケアで、メークで、マッサージで、美容医療で…老け顔の元凶を撃退！

撮影／青柳理都子(人物)、John Chan(静物)、松原敬子(取材)　ヘア＆メーク／レイナ　スタイリスト／石井くみ子
モデル／大原理絵　イラスト／きくちりえ(Softdesign)　デザイン／萩原恵美　構成／和田美穂

年齢を経るにつれ、鼻から口にかけての両わきに、スーッと入るシワが法令線。
このシワが目立ってくると、一気に老け感が増してしまうからご用心！　そんな、にっくき法令線を深く刻ませないための、さまざまな対策をご紹介。老け顔にならないためには先手必勝！

対策1
スキンケア

リンクルケア&たるみケア、Wのアプローチでシワを引き伸ばす！

法令線の原因となる、肌の弾力性の低下。まず、そのメカニズムを検証。

「肌の表皮と真皮の奥には、脂肪などからなる〝皮下組織〟があります。この重みは、表皮と真皮に弾力性があれば支えられます。でも弾力性がないと支え切れずにたるみ、法令線のような折りジワができるのです」（進邦さん）

この〝弾力性〟に深くかかわっているのが、真皮の弾力を保つエラスチン線維や、真皮の引き締め力を保つコラーゲン線維。ではこれが衰える原因は？

「最大の原因は紫外線。紫外線を浴びると真皮がダメージを受け、それが蓄積すると線維構造が崩壊。肌のハリや弾力が失われることに」（宍戸さん）

「また、加齢とともに体内でエラスチンを分解する酵素の量が増えることも原因。そのためエラスチンが過剰に分解されて弾力性が低下するのです。さらにコラーゲン線維の引っ張る力を生み出す酵素は減少するので、ますます引き締まりがなくなります」（進邦さん）

さらに、こんな原因も…。

「加齢などさまざまな刺激により、体内で余分なたんぱく質と糖が結びつく〝糖化〟という現象が起きます。糖化が進むとAGEsという老化物質ができ、コラーゲン線維同士を固めてしまうため、肌の弾力を奪うことに」（宍戸さん）

これらの原因を考えると、法令線対策には〝真皮のケア〟が最重要事項。

「真皮ケアをしっかり行い、同時に、紫外線対策、保湿ケア、表情筋を鍛えるという4つのアプローチを行うのが理想的な法令線対策です」（宍戸さん）

リンクルケア

できてしまった法令線はピンポイントケアで改善！

法令線が目立ってきてしまったら、シワにピンポイントに働きかけるコスメでのケアは不可欠。真皮に働きかけるさまざまな最新の成分の力を借りて、シワをピンッ！



1 エラスチンの変性を防ぎ、形成を促してハリのある肌へ

エラスチンを変性させる酵素の活性を阻害するショウキョウエキスに、エラスチン形成酵素の量を増やすイノンド抽出液を配合した美容液。エスト リフトサポート マルチエフェクター 30ml ¥8,400

2 ピーリングしてから細胞を再生し肌をなめらかさに

ピーリング作用で古い角質を除去しつつ、ピュアレチノールの働きで細胞の再生を促し、シワやシミのない肌へ。ヘレナ ルビンスタイン プロディジー リプラスティ ピール コンセントレイト 30ml ¥16,800

3 コラーゲン不足を解消してシワを内側から押し上げる

コラーゲンの変性を防ぎ、不足したコラーゲンを増殖する〝ライン・リペアリング コンプレックス〟を配合。アモーレパシフィック ジャパン L-レボリューション インテンシブ トリートメント 30ml ¥39,900

4 ウルソール酸誘導体がコラーゲン構造を再構築

真皮のコラーゲン構造に着目した保湿成分〝ウルソール酸誘導体〟を配合した美容液。朝のメーク前に塗れば、夕方までピーンとしたハリが持続。ポーラ リンクルショット（医薬部外品） 27g ¥15,750

5 純粋レチノールが肌の奥まで届きふっくら肌に

肌の新陳代謝を促し、ハリをもたせてシワに働きかける薬用有効成分「純粋レチノール」を安定配合。資生堂 エリクシール シュペリエル レチノバイタル クリーム（医薬部外品） 15g ¥8,190（編集部調べ）

6 睡眠中の肌に働きかけ集中的にシワをケア

細胞が2倍のペースで再生する夜の間に集中的にシワをケア。さらりとしながらクリームのようなコクが。パルファン・クリスチャン・ディオール カプチュール XP ナイトコレクター セラム 30ml ¥13,650

7 エネルギー代謝を高めるリッチでコクのあるクリーム

表皮の代謝を促し、紫外線などのダメージから肌を守るL-カルニチンSや、ハリのある肌に導くカルニバイタルを配合。カネボウ化粧品 ドルティア セルバイタライジングクリーム（医薬部外品） 20g ¥8,400

8 強くしなやかなコラーゲンを作る数種類の成分を配合

コラーゲン産生を促し、丈夫なコラーゲン線維を増やす持続型ビタミンCや、コラーゲン分解酵素の生成をブロックするCoQ10などを配合。ジーノ アミノリンクルエッセンス エクストラ 15g ¥4,725

顔全体の弾力性を高めて折りジワを作らせない！

法令線を防ぐためには、リンクルケアに加えて顔全体のたるみケアも大事。
真皮の線維を強化する成分や、肌の老化の原因として注目されている
〝糖化〟を防ぐ成分が配合されたコスメも登場しているからチェック！



1 夜の間に肌細胞を修復し、老化スピードを遅らせる

細胞の寿命を延ばすなどの働きをもつフィト コンプレックスLC12など複数の有効成分を高濃度に配合。夜の間に働きかけ、肌の老化を遅らせる美容液。シスレージャパン [illegible] 40g ¥78,750

2 [illegible]内側からリフトアップ

[illegible]によってできる老化物質AGEsにアプローチするYACエキスなど、肌にハリや透明感をもたらす成分を贅沢に配合。コクがあるのに肌にグングン浸透。ポーラ B.A ザ クリーム 30g ¥33,600

3 肌の弾力を失わせる糖化を抑えてハリのある肌に

糖化の原因となるAGEsの生成ルートを抑えるアルサージαや、低分子コラーゲンやエラスチンを配合。睡眠中に細胞を活性。ロート製薬 エピステーム ナイトコンセントレイトクリーム 45g ¥18,900

4 肌にピンとしたハリをもたらすジェル状美容液

コラーゲンとエラスチンの強化や、表皮と真皮の結合部の修復などの働きをもつエレミPFA配合。ストレッチ&ファーミング効果も。シャネル エクストレム コレクシオン ファーミング セラム 30㎖¥16,800

5 基底膜を強化して、真皮の弾力性をアップ

真皮の弾力性や表皮のバリア機能の維持を司るとされる基底膜を強化&保護するパワーコンプレックス配合。皮膚温に反応し薄くなめらかに広がり浸透。佐藤製薬 エクセルーラ パワークリーム 40g ¥4,725

6 肌ダメージを修復し、若々しい肌にリセット

独自のエイジリバーシング プラチナ テクノロジー処方により、高い保湿力とファーミング力で肌ダメージを修復し、弾力性アップ。ドクターブラント タイムアレスト クリーム 50g¥18,900（11月25日発売）

7 ハリ・ツヤ・キメが続くパワースキンを作る

肌再生力を高める細胞内の管制塔AREを活性化し、コラーゲンを増やす機能にも働きかけるオリビタル配合の美容乳液。マックス ファクター SK-Ⅱ スキン シグネチャー 80g ¥15,750（編集部調べ）

法令線は真皮層の線維の衰えが大きな原因

シワのない肌の真皮はこうなっている

資料提供／花王

＜正常なエラスチン線維＞ ＜正常なコラーゲン線維＞

シワのない肌の奥では、エラスチン線維が真皮の弾力を保ち、コラーゲン線維が真皮の引き締め力をキープ。



シワのある肌の真皮はこうなっている

資料提供／花王

＜壊れたエラスチン線維＞ ＜引っ張る力が低下したコラーゲン線維＞

紫外線や酵素などの影響で、エラスチン線維が壊れたり、コラーゲン線維の張力が弱まると、シワが発生。



法令線ケアには、引き上げながら塗る！ が正解

コスメを塗るときのちょっとしたテクニックで、法令線予防効果がアップするから覚えておきたい。「法令線にしっかりと浸透させつつ、引き上げるように塗ると、リフトアップにつながり、シワの予防に」（進邦さん）



1 法令線に押し込めるように塗る

左手の指先で右の頬を引き上げながら、右手の中指と薬指で、法令線にコスメをグイグイと押し込め、肌の深くに浸透させるイメージで塗る。



2 頬を引き上げながら耳方向へ引き上げる

左手で頬を引き上げたまま、右手の中指と薬指をそのまま耳に向かって引き上げるように塗る。反対側も同様に行う。

対策2 スキンケア

マッサージで、表情筋&皮膚を内から外からリフトアップ！

中からアプローチ

宝田恭子式 法令線プレスマッサージ

頬の内側から表情筋に働きかけてシワを伸ばす

法令線の原因のひとつとなるのが表情筋の"萎え"。この対策に効果的なのが宝田恭子先生考案の口の中から働きかけるマッサージ。「表情筋でも、頬の筋肉には支えとなる骨がないので、たるみやすく、血流も滞りやすい傾向があります。そこでおすすめなのは、頬の内側から働きかけるマッサージ。舌で内側から頬を押し上げるようにマッサージするので口の周りの口輪筋が鍛えられ、それに連動した顔全体の筋肉も鍛えられる上、法令線を内側から押し戻す効果も。また、口に手を入れて頬をサンドイッチするようにマッサージすれば、血流が促され、たるんだ筋肉が元の位置にアジャストされます。どこでもできるから、毎日こまめに行ってみて」

●教えてくれたのは



科医師
田恭子先生
歯科医院院長。口元の美し
維持するエクササイズなど
唱し、TVや雑誌でも活躍。

舌で内側から法令線を押し上げ！

舌アイロンマッサージ

で行う頬の内側のマッサージ。法令線を内側から押し上げて、口の周りをぐるりと囲む
輪筋を刺激。目も同時に回すことで、顔全体の筋力が目覚めて、ハリがアップ！

1



唇を軽く閉じ、口の中で舌を左方向に突き出しながら、ゆっくりと上へと回転させていく。同時に、目も左へと動かす。

2



舌を、左から、上へと回転させていく。同時に、目も左から上へ動かす。

3



舌を、上から右へと回転させていく。同時に、目も上から右へと動かす。

4



を右から下へ回転させていく。同時に、
も右から下へと動かす。この1～4
8回。終ったら反対回しも3回行う。

法令線を挟んで引き伸ばす！

頬のサンドイッチマッサージ

を手で挟んでもみほぐして、血液やリンパの流れの滞りを改善し、元の位置にリセット
るマッサージ。頬の外側と内側を同時に刺激するので、効果バツグン！

1



親指を口の中に入れ、親指以外の4本指は頬骨に添えて軽く挟み、頬をさする。頬骨から口角に向かって、少しずつ位置をずらしながら8回でさすり下ろす。

2



口角までさすったら、今度は口角から頬骨へ向かって少しずつ位置をずらし8回でさすり上げる。終ったら反対側も同様に。左右で1セットとし、3セット行う。



法令線伸ばしが手軽にできる！宝田恭子先生考案の美顔器「タカラッコ」

宝田式マッサージが手軽にできる美顔器が「タカラッコ」。二股ヘッドの一方を口の中に入れ、もう一方は頬表面に当てれば、内外から頬の肉をしっかり挟むことができ、筋肉をほぐしつつ負荷を与えられ、簡単に鍛えられる。血液やリンパの滞りも解消！

タカラッコ フェイシャルシェイプ ローラー¥9,000（コニー）。現在完売中だが、12月上旬よりショップチャンネルwww.shopch.jp で再販予定。

対策3 メーク

法令線カバーはコンシーラーとハイライトの2ステップでナチュラルに！

法令線をメークでカバーするテクをレイナさんが伝授。「法令線を隠そうとシワの線上にコンシーラーやハイライトを塗ると、逆に目立ってしまいます。シワをまたぐようにコンシーラをぼかし、上からハイライトを入れると自然にカバーできます」



1
コンシーラーを、法令線をまたぐように、猫のヒゲのように2～3本のせる。おすすめは透明感のある白いコンシーラー。光の反射によって影が消えて肌が明るく見え、シワのカバーに最適。



2
コンシーラーで描いた線と肌をポンポンと軽くたたきながら、ふんわりとぼかしていく。法令線を境目にして、皮膚の流れに沿って外側に向かってぼかしていくと、自然な仕上がりに。



3
目の下からあごに向かって縦に太めのラインでハイライトを入れる。法令線に沿ってのせると、逆にそこが目立ってしまうから注意。縦にのせることで自然にカバーできる。



「黄色やベージュ系で、全体をブレンドして使うと自然にカバー」 カネボウ化粧品 ルナソル コントラスティングハイライト 02 ¥2,625



「細身で描きやすく、透明感のある白で肌になじみやすく優秀」 マックス ファクター SK-II ホワイトニング スポッツ イレイス SK-1 ホワイト ¥6,300

教えてくれたのは



ヘア&メークアップアーティスト
レイナさん

外からアプローチ

真皮の力を取り戻す深部活性マッサージ

血流を促して細胞に栄養を行き渡らせ、健康な皮膚に

さらに肌の外から行うマッサージを組み合わせて行うと完璧！「年齢とともに、肌の血流が悪くなり、すると細胞に栄養が行き渡らなくなり、それもたるみを加速させる原因に。この深部活性マッサージは、血流をよくして老廃物の排出を促し、代謝を上げる作用があります。そのため、細胞に栄養が行き渡り、肌が深部から活性化。続けるとたるみや法令線予防にも効果を発揮します。また、肌を傷つけないためにも、必ずマッサージクリームを塗って行いましょう」（進邦さん）



1

握りこぶしを作り、指の第2関節でフェースラインをやや強めの力でグリグリともみほぐす。これを5回。



2

頬骨の下に、親指以外の指の第1関節と第2関節の間の部分を当てて上下にさすり頬骨の下をもみほぐす。これを5回。

姉美的 さようなら！私の「法令線」



3

指の腹でフェーイスラインから頬骨の下に向かってさすり上げて、3秒間キープ。



4

3秒間キープしたら、そのままこめかみに向かってさすり上げ、リフトアップ。この3、4を5回。



5

次に、痛くない程度に力を入れて、中指を法令線にぴったりと密着させる。法令線が消えるようイメージして。

※マッサージはエスト エターナルフロー メソッドに基づくものです。
ワンピース¥17,850（IKUKO）



6

そのまま中指で、耳の前辺りまでさすり上げてリフトアップ。



7

さらにそのまま中指の腹で、耳の前から鎖骨までさすり下ろす。この5～7を3回行う。

最新マッサージ・クリームを利用してさらに効果UP！

血流を促進して艶やかでハリのある肌に導く



ハリを与えるCGストレッチエキスE配合。血流を促しハリのある肌に。エスト エターナル フロー マッサージ 150g ¥12,600

新発売時のみマッサージバーつきだからオトク！



肌細胞どうしを強く結びつけるバイサミン配合。リサージ ボーテ サーキュリペア マッサージ スペシャルセット 75g ¥10,000（12月16日発売）

うるおいを肌に巡らせて肌の弾力感を生み出す



新陳代謝を活性化し肌の弾力感をアップ。コスメデコルテ バイタル サイエンス プレミアム リフト マッサージクリーム 130g ¥8,400

対策4 メディカル・エステ

真皮の線維に働きかける最新の照射系エステで、シワを即効で改善

脂肪を燃焼させ、たるみとシワを同時に撃退

クリニカルサロン シーズ・ラボ表参道店

高周波（ラジオ波）を照射するのが「サーモ・シェイプ」。ふたつのヘッドを使い分けて照射し、まず皮膚の表面を40℃くらいまで高めて脂肪を燃焼させ、顔のたるみを改善。次にアイロンのようなヘッドでコラーゲンを引き締め、シワを引き伸ばす。最後にミネラル豊富なマスクで鎮静し終了。脂肪によるたるみとシワが同時に改善！





海藻成分のマスクで肌にミネラルを補給。「サーモシェイプ」は、肌の深部がジワ～ッと温かくなる感じはあるが痛みはない。肌が再生され、施術直後から効果が実感できる。

DATA
東京都渋谷区神宮前4-3-2 表参道スクエア4F ☎03・5772・4200 受付時間11:00～20:00 ㊡月曜 料金／サーモ・シェイプ¥52,500（全顔）

肌の深部に熱を加えてハリのある肌に！

松倉クリニック＆メディカルスパ

こちらで人気の光治療機「フルダーム」は、やけどを起こさずにハイパワーでの施術が可能で、皮膚の浅い部分から真皮の深部までに熱刺激を加えられる。そのためコラーゲンやエラスチンの産生が促進。施術直後より、真皮の線維が再生される数日後に、肌が内側からふっくらし、シワが薄くなるのを感じるはず。冷却しながら行うから痛みや熱さもほとんどない。



ほかの照射系治療と違い、頬をこけさせずにリフトアップさせるので、姉『美的』世代の女性に人気！

DATA
東京都渋谷区神宮前4-11-6 表参道千代田ビル9F ☎03・5414・3600 診療時間／月～金曜10:00～20:00、土・日曜・祝日10:00～19:00 無休 料金／フルダーム ¥36,750（両頬）、¥52,500（全顔）

笑顔に自信あり！の
エイジレス美女に直撃！

姉世代の法令線ケアの極意をリサーチ！

法令線が目立たず、いつも若々しさをキープしている、あの美の達人は、いったいどんなケアをしているの？
ということで、エイジレスな美女たちに、法令線対策の極意を聞いてみたので公開！

姉の金言

「法令線だけのケアではダメ。顔全体のたるみ対策とパーツケアを行うべし」



美容ジャーナリスト
柳田美由紀さん

姉世代代表

美容業界歴20数年。美容記事の執筆のほか、マーケティングアドバイザー、セミナー講師としても活動中。

たるみ&シワケアの2本立てでケアし、マッサージもマスト！

「法令線が気になるといっても、法令線だけのケアをしていたらダメで、顔全体のたるみ対策も必要。私はスキンケアは、顔全体のたるみをケアするものと、部分的なシワをケアするものの2本立てでケアしています。顔全体に使うコスメは、下から上へ、内側から外側へとマッサージして塗り、法令線などのシワが気になる部分には、シワに沿ってらせんを描くように念入りに塗ります。後は、毎日フレッシュアロエを飲んで老化を予防！」

極意1
スメは、たるみケアとワケアの2本立てで

私の場合、美容液、クリームに関しては、使用感より、理屈がしっかりしているものに惹かれる傾向があるようです。愛用のコスメは、使い続けるうちにシワっぽさが改善！





「複合的な老化の要因をあの手この手で解消してくれるラグジュアリー派。お値段は高いけれど週2回で充分に効果を実感！」ゲラン オーキデ アンペリアル マスク 75mℓ ¥45,675

「立体型で、使うと顔全体がわかりやすく引き上がる！」マックス ファクター SK-Ⅱスキン シグネチャー 3D リディファイニング マスク6枚×6袋 ¥14,175（編集部調べ）



「目元用のクリームですが、法令線や額などにも使用。2週間ほど使ったらシワ感が改善してきたので、使い続けています」。ロート製薬 オバジ ダーマフォースアイ 20g ¥6,300



「くすみは老化の初期症状。このシリーズは昔から肌に合い、使わないとくすむので愛用」エスティローダー アドバンス ナイト リペア SR コンプレックス 50mℓ ¥13,125

極意2
フレッシュアロエを飲んで肌の老化を遅らせる



毎日とっているのは、健康マニア歴50年の母が宮古島から取り寄せるフレッシュアロエ。飲んでいると慢性蕁麻疹も止まるので、肌ストレスが減り、老化が防げる気が！

フレッシュアロエは、毎日すり下ろして、コップ半量を飲んでいます。体のさまざまな不調に万能的に効くといわれているようなので、老化予防にもつながるはずと思い、継続中」

極意3
美顔器も使って全顔のたるみを予防

法令線ケアとは、大部分が全顔のたるみケアだと考えているので、この美顔器の〝ハリ・弾力モード〟でケアをしています。疲れても肌が伸びたように緩まなくなりました



超音波によるミクロマッサージや、イオン導入など素肌美を高める機能を満載した美顔器。ドクターベルツ ハンディピュアソニック エクストラ ¥58,000

姉の金言

「頭部のコリやゆがみを防ぐことこそたるみジワを作らない第1歩です」



マネージングディレクター
岡西敦恵さん

姉世代代表

ヘア&メークやコスメ開発など美の分野で多彩に活躍。10月にヘアサロン『Lavagna&Ganga』もオープン。

内面を充実させて笑いジワを魅力にすることも大事！

「法令線は顔だけの問題ではなく、特に頭が緊張して固くなると顔の筋肉も固くなって、皮膚がたるむもとに。だから頭皮マッサージをこまめに行って頭をほぐしています。また、体がゆがむと顔のゆがみも招き、シワもできやすくなるので、ゆがみ改善ストレッチも実践。でも何より、ストレスがあると表情がキツくなって法令線が悪目立ちするけれど、内面が充実していれば笑いジワも素敵に見えるはず。だから内面磨きも怠りません！」

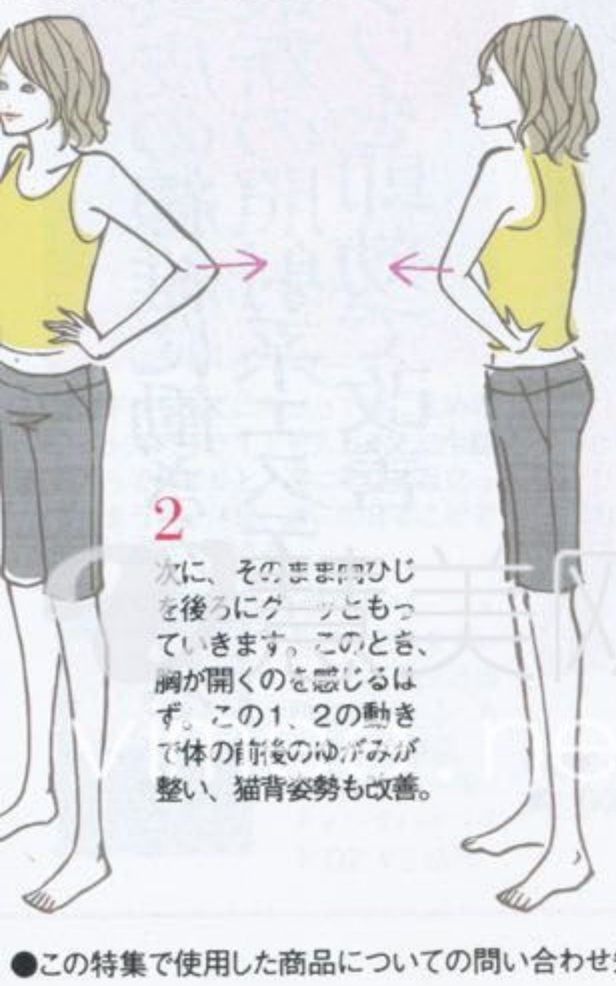
極意1
頭皮マッサージで頭の緊張をほぐして顔をリフトアップ

頭皮マッサージの方法は、生え際からつむじに向かって、少しずつ位置をずらしながら頭皮をもみます。血液やリンパの流れが滞りやすいこめかみや耳・首の後ろも念入りにプッシュ。最後に耳の後ろから鎖骨に向かってさすり下ろします



極意2
体と顔のゆがみを防いでシワを防ぐ

体がゆがむと首や顔もゆがみシワができやすくなります。そこで、毎日、まず平らなところにあお向けに寝て、腰が変に浮いたりしないかなど、体のゆがみをチェック。ゆがんでいたら、以下のようなストレッチでゆがみを整えています



1
足を肩幅くらいに開いて立ち、両手を腰に当てて、両ひじをグーッと前にもっていきます。このとき、肩甲骨が開くのを意識して。

2
次に、そのまま両ひじを後ろにグーッともっていきます。このとき、胸が開くのを感じるはず。この1、2の動きで体の前後のゆがみが整い、猫背姿勢も改善。

極意3
水素配合のオリジナルコスメで毎日ケアしてふっくら肌に

老化対策に愛用しているのがオリジナルコスメ『ラヴァンニャ』の「Lily」シリーズ。抗酸化作用をもつとされる水素や、古い角質を除去する成分を配合し、ターンオーバーを整えつつ肌サビも防ぎ若々しい肌に

ターンオーバーを正常に整える「Lily」シリーズ。水素を配合し、すべてナチュラル成分。ピンクとラメを基調とし、見た目にも美しい。右から／「Lavagna&Ganga」ラヴァンニャ リリーローション、同 フェイス ウォッシュ（価格未定）



●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226～227ページにあります。

倉田真由美の〝今月の戦利品〟お見せします♡ Vol.15

キレイを磨くお買いものリスト

爪が割れたり、ささくれていたり。指先があれていると、だらしない印象を与えがち。キレイの偏差値アップを狙うなら、ネイルオイルから見直して！

Mayumi Kurata
Profile
20年以上のキャリアをもつビューティジャーナリスト。本誌のほか、さまざまな女性誌や新聞のコラム、トークショーなどで活躍している。



今月のお買いもの哲学

日常の中で楽しく使える〝香るネイルオイル〟が誕生！

こんなにいいのに、なぜみんな使わないの〜っ、と思うもののひとつにネイルオイルがある。ネイルオイルを塗っていなかったころ、私の爪はしょっちゅう亀裂が入ったり、先がぺらぺらになる二枚爪になっていた。あまり長くのばせなかったし、ネイルカラーを塗ってもはがれやすかった。けれど、知人に薦められてネイルオイルを使うようになったら、爪が見違えるほど丈夫に！　今では、かつてのような爪のトラブルはほとんどないし、自爪のまま、ある程度の長さをキープできる。よくいろいろな人から「えー、スカルプチュア(つけ爪)じゃなかったんですか?」と驚かれるほど。しかも、今やすっかり少数派となったネイルカラー愛用者。それでも10日〜2週間くらい色もちするのは、爪そのもののコンディションがいいからだ、と自負している。本当に、ネイルオイルを使う前の爪と、習慣にしてからの爪は驚くほど違った。改めて、お手入れの大切さ、オイルの偉大さを知った次第。

だから、ビューティサロン『uka』のトップネイリストの渡邉季穂さんから「今までにちょっとないネイルオイルを作りたい」という話を聞いたとき、「わあ、大賛成！」と思った。仕事にプライベートに忙しい女性たちでも、「こまめにネイルオイルを塗る」という行為を無理なく楽しく日常生活に取り入れるアイディアがいっぱいだったから。

この「uka　ネイルオイル」のユニークなところは、朝・仕事中・アフターファイブなど、私たち女性の一日のライフシーンに合わせた香りとネーミングをつけ、さらにテクスチャーまで変えているところ。たとえば、ミントやレモンのスッキリとした香りの『13：00』(イチサンゼロゼロ)なら、オフィスのデスクに常備し仕事中にオン。フェミニンなローズの香りの『18：30』(イチハチサンゼロ) なら、ポーチの中に入れておき、デートや会食に出かける前にオン。リップクリームくらいのサイズで、移動中でも使いやすいロールオン式というのもいい。

髪と同様、ひとたび生えてしまったら、自力でうるおわせたりダメージを修復することのできない爪。とにかく、こまめにネイルオイルを塗ることだけが、そのコンディションのよし悪しを決めているということをお忘れなく！



今月のお買いもの
ネイルオイル
¥2,940〜3,465

原料すべてがオーガニック素材のため、リップオイルとしても使用可能なネイルオイル。1日の時間軸に沿って、7：15（ヒノキ系）、13：00（ミント系）、18：30（ローズ系）、24：45（ラベンダー）の4種と香りのないベーシックの5種がそろう。uka　ネイルオイル　¥2,940〜3,465

倉田真由美の今月の小戦利品



仕事にも◎。コサージュ付の華やかシューズ

『Pippi』の靴が、最近のお気に入り。ルームシューズみたいで履きやすいけどカジュアルすぎず、大人かわいい！

靴好きが高じてOLから転身した佐藤葉子さんのブランド。『アクアガール』で¥30,000くらいで購入。

コラーゲン1,400mg配合のデキるマシュマロ



甘いだけのお菓子には罪悪感がつきまとう…。でも、オリゴ糖とコラーゲン入りなら、腸内環境にもgood！

『ナチュラルローソン』やオンラインショップなどで購入可能。50g入りで¥130前後。



冬のカサカサボディを救うオレンジの香りのボディミルク

ベタつかない使用感なのに、うるおい効果は抜群。オレンジフラワーの香りに癒され、思わず深呼吸したくなる。

全身にたっぷり使って贅沢な気分に。ポール&ジョー　ボディ ミルク 250㎖ ¥4,725（12月4日発売予定）

撮影／小池紀行　デザイン／萩原恵美　構成／山崎光子（スタッフ・オン

●このページに掲載した商品の問い合わせ先は226〜227ページにあります。ただし、個人の私物については入手が難しい場合もあります。ご了承ください



温泉の恵み

美しい素肌は、人生を豊かにする。

「温泉蒸しタオル美容」とは、熱と水分によって活性化し、素肌を美しくするという、「天然温泉ミネラルイオン」のスキンケア効果を生かすため開発したイオン化粧品独自の美容法です。



ION 美しく生きてほしい イオン化粧品

☎072-368-2222

www.ion-cosmetics.jp



君島十和子の 食べるコスメ Vol.17

「肌や体など人間の細胞は60兆個あり、毎日どんどん生まれ変わっています。その材料は自分が食べたもの。だから、食べることは美に直結しているのです」。そんな十和子さんの、おいしくてキレイになれる食生活を大公開します！



きみじまとわこ　フェリーチェトワコ クリエイティブディレクター。「インナービューティを意識するにつれ、1回の食事の質が気になるようになりました。体に取り入れるものはきちんとしたものを選びたいですよね」

コラーゲンを食べて肌の土台を作ります

ちょうど1年ほど前も同じテーマで〝参鶏湯〟を紹介したのですが、今回も再び「コラーゲン」がテーマ。40代になって表面的にはわからなくても肌の奥の感触が変わってきました。たとえば、すごく疲れたとき、肌は〝しぼんだ〟ような状態になります。でも、コラーゲンを中心にきちんとした食事ができていると肌の中身が違う。土台がしっかりして、ハリ、弾力、見た目に実年齢との差が出て、若く見られているという実感が出てきます。前回の「コラーゲン」の回では、コラーゲンを摂取しても肌や体のコラーゲンの増加につながらないという学説が主流で、コラーゲンの肌効果の科学的な証明ができず、あくまでも経験に基づいた感覚的なものにすぎませんでした。でも、この1年で研究が進み、〝コラーゲンを食べるとコラーゲン量が増える〟、つまり、〝食べたコラーゲンがコラーゲン産生を促進したり、その材料になる〟という学説がいくつか出てきたようです。研究結果のすべてが完全に証明されてはいませんが、私たち女性の感覚は正しかった！　と、ますますコラーゲンを積極的に摂るようになりました。それをお伝えしたくて、今回再びコラーゲンをテーマにしたのです。

コラーゲンは体の中で蓄積できないので積極的に摂る必要があります。最近は体に効率よく摂りたいと考えるようになったので、サプリで摂るより食べ物から摂るようになりました。その場合、鶏肉はコラーゲンたっぷりだけれど、毎日食べるには脂肪やコレステロールがちょっと心配。だから今回は魚料理。実は今、私の中で「もっとお魚を食べよう」キャンペーン中なんです。改めて食生活を見直してみると、子供のころはもっとお魚を食べていたし、穀物と野菜とお魚を食べてきた日本人のDNAにはお肉よりお魚のほうが体に合っていると思うんです。ですから今回は、手軽でコラーゲンもたっぷり摂れるカレイの煮魚にしました。後は、ちょっと贅沢にフカヒレの金糸を使ったサラダを作ったり、お鍋にコラーゲン玉を入れたり、飲む美容液を飲んだり…。日常的に質のいいコラーゲンをたっぷり摂ることが美の要です。



コラーゲン　フカヒレ中華風サラダ

ぷりぷりした金糸の食感を楽しみます

「ちょっと贅沢ですが、春雨の代わりに散翅（サンツー）という、フカヒレの姿を形作っている金糸を使って中華風サラダを作ることも。ぷりぷりした食感がおいしく、コラーゲンも豊富に摂れます」

●材料（2人分）

フカヒレ（散翅）50g、ささ身1本、酒大さじ2、卵1個、サラダ油小さじ1、きゅうり1/2本　調味料（しょうゆ・酢・ごま油各大さじ1、砂糖小さじ1/2、ラー油少々）、サニーレタス・白ごま各適量

●作り方

①フカヒレは、常温の水に10分ほど浸して解凍し、10分ほどゆでて水気をきる。ささ身は塩少々を振り、酒をまぶしてラップでふんわり包み、電子レンジで2～3分加熱する。粗熱を取って細く割く。
②卵は塩少々を入れて混ぜ、フライパンにサラダ油を熱して、薄く焼いて細く切る。きゅうりは薄切りにする。
③①と②を調味料で和え、サニーレタスを盛った皿に盛る。ごまを振り完成。



コラーゲン　飲む美容液

コラーゲンもたっぷり入っています

「オリジナルで作ったドリンクは〝飲む美容液〟という名前にふさわしく、美しくあるために必要な成分をギュッと凝縮。細胞のもととなる〝核酸DNA〟をはじめ、コラーゲンも1本につき3,000mg配合」FTC インナー ビューティ ドリンク 50mℓ×10本入り ￥4,725（フェリーチェ トワコ コスメ）

今月の大好物　「コラーゲン」再び

コラーゲンは蓄積しておけません 毎日の食事で積極的に摂ることが美の要です

——十和子さん



コラーゲン　コラーゲン玉

お鍋やスープにポンッと入れて、美容食に早変わり

「スーパーなどで身近に手に入る〝コラーゲン玉〟。鶏のブイヨンをベースにコラーゲンを3,000mg配合したゼリーは鍋料理などにそのままポンッと入れれば、コラーゲン鍋に早変わり。コラーゲン独特の味がなく料理の味を邪魔しないのが◎。新しくミニサイズも出たのでそちらはスープなどに入れています。常温保存も可能」コラーゲン玉 80g￥148（日本ハム）

コラーゲンのアミノ酸組成



そうなんです！　管理栄養士 牧野直子先生が証言！　「コラーゲン」は美肌のもとです！

コラーゲンとはたんぱく質のひとつで、17種類ものアミノ酸からなります。アミノ酸は全部で20種類あり、その組み合わせで体のさまざまな部分を作っていて、コラーゲンは皮膚、骨、関節軟骨、血管壁などの重要な部分を担っています。コラーゲンを組成するアミノ酸の1/3を占めるグリシンは、新陳代謝を活発にし新しい肌が生まれるのを助けます。また同じくアミノ酸のプロリンはコラーゲン合成速度に深くかかわっています。十和子さんの言うとおり、コラーゲンは経口摂取により体内で再生することは完全に証明できませんが、〝再生の材料〟になるとは考えられます。

体にいいフィッシュコラーゲンを煮こごりまで丸ごといただきます！

コラーゲン カレイの煮付け

煮魚はカレー、肉じゃがの次に我が家によく登場する3大メニュー。
特に秋冬に登場回数が多くて、中でも子持ちカレイは煮魚の女王だと思っています。
卵にたれがしみ込んで本当においしいんですよね。煮汁にコラーゲンがたっぷりとしみ出るので、
豆苗やパプリカなど野菜と煮て、煮汁と絡めながら丸ごと食べます。
こうすると、コラーゲンとコラーゲン再生を促進するビタミンCも一緒に食べられるのです。
また、煮汁が固まってできた煮こごりは正にコラーゲンの塊！
煮汁も残らずいただくのが、魚のコラーゲンを丸ごと食べる秘訣です。

●材料（2人分）

パプリカ1個、豆苗1/2袋、煮汁（だし1/2カップ、酒・しょうゆ・みりん各1/4カップ、砂糖大さじ1）、しょうが1片、カレイ2切れ

●作り方

①パプリカはひと口大に切る。豆苗はざく切りにする。
②鍋に煮汁としょうがの薄切りを入れて煮立て、カレイを入れて弱めの中火で6〜7分煮る。パプリカを入れて3〜4分煮たら、豆苗を加えてさっと火を通す。



撮影／竹内章雄（静物）、青柳理都子（人物）　ヘアスタイリスト／古根丈史（Hair Degrees）　スタイリング／中里真理子
料理製作／渡辺ゆき　料理監修／牧野直子（Studio食）　デザイン／萩原恵美　構成／中尾のぞみ、天野佳代子（本誌）

老化はダメージの積み重ね……
だから毎日取り入れて、
続けていけるスキンケアが大切！

美しさの〝維持力〟を高め、今も未来も「ディ-エイジング」

De-Aging

この世に生を受けた以上、時の流れに抗（あらが）うことはできない。
けれど、肌や体のエイジングを加速させるダメージを
切り離せば、本来の健やかさや若々しい印象は保つことができる――。
この秋、クリニークが提案する『ディ・エイジング』とは、
どんな考え方なのか？　それを実行するにはどうしたらいいのか？
遺伝子研究の第一人者であるパオロ氏とともに考えてみよう。



パオロ・ジャコモーニ博士

クリニーク ラボラトリーズ　研究開発担当エグゼクティブ　ディレクター。イタリア生まれの生物化学、物理学者。常に新しいスキンケアテクノロジーの開発に携わり、最近では肌表面に表れるエイジングのサインについて興味深い論文を発表している。

パオロさん教えて！ キレイを更新させるにはどうしたらいいの？

倉田　人が健やかに寿命を全うしたり、肌における〝美しさの寿命〟は運命。すべて遺伝子に決定されているものなのですか？

パオロ　いいえ。双子の比較疫学統計によると、人や肌機能の健全性は、25％が遺伝的な要因、75％が環境的な要因が影響することがわかっています。必ずしも運命ではないんですよ。

倉田　環境要因ですか？　具体的にどのように気をつけたらいいのでしょう？

パオロ　食事と適度な運動、生き方や考え方を含めた精神的など、ライフスタイル全般のバランスが大切。また、遺伝子のダメージを防ぐことも重要です。

倉田　最近よく遺伝子という言葉を聞きますが、実際に遺伝子はどんな働きをしていて、どんなことによってダメージを負ってしまうのでしょうか？

パオロ　新たな生命が誕生するときはもちろん、細胞が分裂される際、DNAの塩基配列に記載されている遺伝子情報が伝達され、自己複製を行っています。簡単にいうと、遺伝子の役割は、複製と転写を指示することです。けれど、紫外線やストレスなどの影響を受けると、この情報が正しく伝わらず、本来の健やかな細胞が育（はぐく）まれないことで美しさが損なわれてしまいます。

倉田　ダメージによって細胞が分裂される際、間違ったものになってしまう、というわけですね。すると肌にもエイジングのサインがより多く表れる……。

パオロ　そうです。ですから、加齢に抗うのではなく、ダメージを摘み取って加齢しやすい状態から切り離す『ディ・エイジング』というアプローチが重要なんです。そのために今注目されているのが、健やかに増殖再生した細胞に多く発現するサーチュイン遺伝子（たんぱく質SIRT1）の存在です。別名〝長寿遺伝子〟とも呼ばれているんですよ。

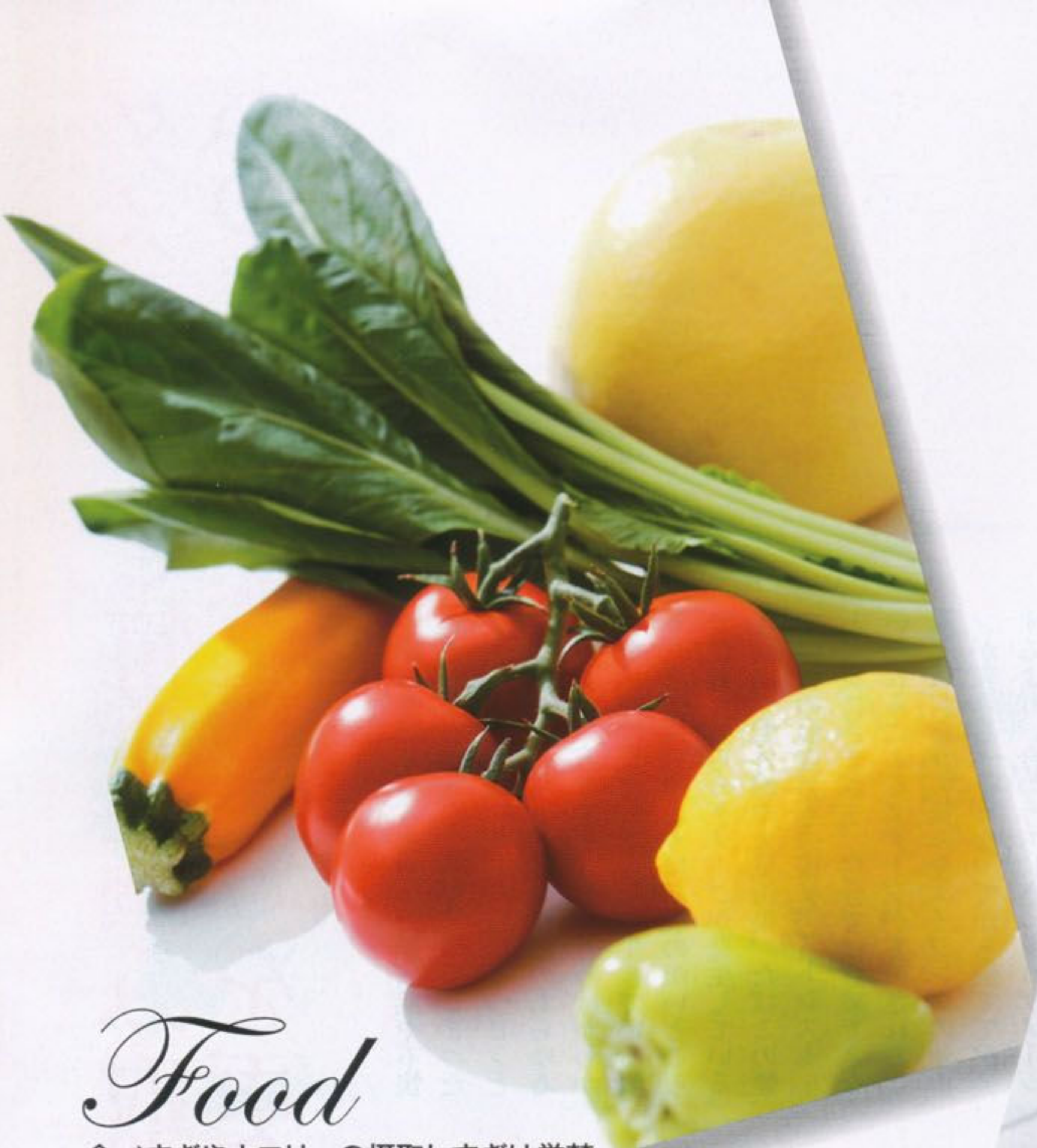
倉田　毎日のお手入れで、このサーチュイン遺伝子にアプローチすることはできるのでしょうか？

パオロ　遺伝子のダメージ修復や肌細胞の再生は、主に夜行われます。このときに、細胞の再生に必要なエネルギーが効率よく使われるように環境を整え、本来の生理機能がきちんと行われるようにするといいでしょう。サーチュイン遺伝子が活性化すれば、健やかで美しい肌コンディションは保てますよ。

倉田　なるほど。ダメージの蓄積を防ぎ、遺伝子本来の情報が正しく伝わるようにする――。今まで、ついシミや毛穴の開きなど、表の局所的な悩みにばかり気をとられ、考えてもいませんでした。

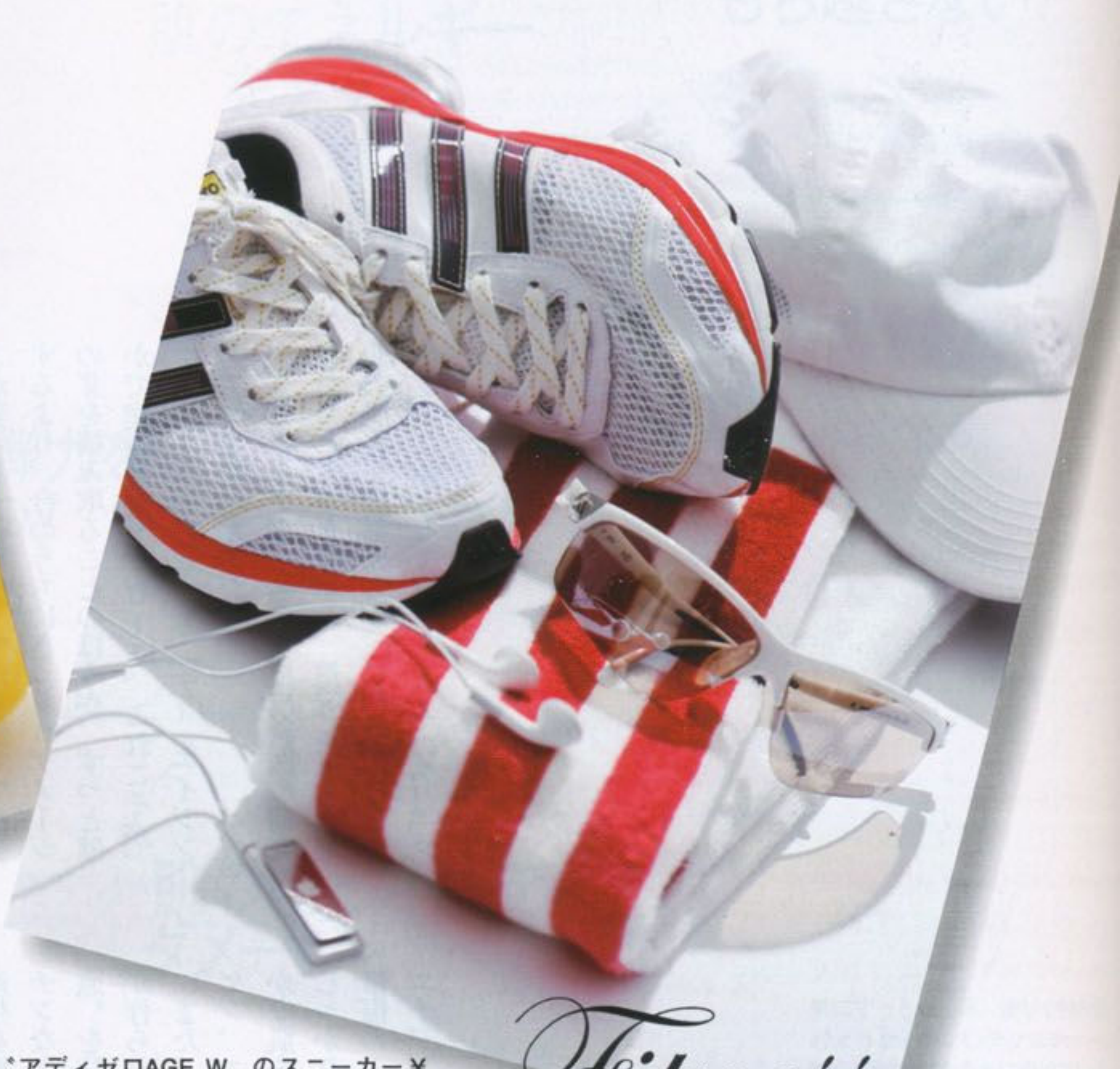
パオロ　とにかく今晩から続けること。それが何よりも大切です！

「年齢を切り離す（ディ-エイジング）」のために心がけたい４つのこと



Food

食べすぎやカロリーの摂取しすぎは厳禁。
ビタミンやカロチンなど、抗酸化作用に優れた成分を
豊富に含む野菜やフルーツを欠かさず、
豆腐や魚などの良質なたんぱく質も積極的に摂取。
食べるときも、楽しくゆっくり。



*アディゼロAGE W。のスニーカー￥12,600、タオル￥1,575、ランニングキャップ￥3,465（アディダス）

Fitness

息切れするようなハードなスポーツよりも、
じんわり汗をかくようなヨガやピラティス、
ウォーキングなどのスロートレーニングのほうが
効果的。頑張りすぎず、自分のペースで
楽しみながら続けるのがいちばん。

Skincare

夜のスキンケアでは、知らず知らずのうちに
受けてしまったダメージの芽を摘み取り、
細胞の正しい再生がしやすい環境を作ることが重要。
スロートレーニングのように毎日続けることで
美肌力が間違いなくアップする。





Mindset

生きていること、自分を支えてくれている人たちに
感謝する気持ちを忘れず、未来を見据えて
前向きに生きよう。いたずらにクヨクヨしたり、
不平不満を言ってばかりいても、いいことはひとつもない。
要は、自分の心がけしだいなのだ。

ダメージを毎日摘み取り、いつまでも美しさを更新させる！

赤みやヒリつきといった違和感や不快感でもない限り、「肌が受けてしまったダメージ」と聞いても、今ひとつピンとこない。ましてや、肌の深部のあらゆるレベルで、となると、もっとわけがわからない。けれど、こうして生きている限り、ほぼ毎日のように、肌の深いところでは何かしらのダメージが発生している。要因は、紫外線や大気汚染、たばこの煙、室内外の温度差や湿度差、ストレス……と、実にさまざま。自分では意識できないそれらによるダメージが蓄積されると、肌には何らかの悩みやエイジングのサインが表れる。そうなってから慌ててケアするより、今のうちにきっちりダメージの芽を摘み取ることのほうが、ずっと確かで建設的なアプローチ。これこそが、クリニークが提案する『ディ・エイジング』ケアの考え方だ。

　クリニークが、著名な皮膚科医や研究者たちとタッグを組み、追究してきた理想の肌再生の考え方が、この秋、ひとつのクリームとして誕生した。その名は「ユース サージ ナイト」。独自に開発された新成分、サーチュイン活性複合体（STAC）を配合した夜用のクリームだ。

　このクリームが目指しているのは、細胞が複製をする際、受けたダメージを修復し尽くして、正しく健やかな機能を受け継ぐようにサポートすること。細胞ひとつひとつを本来の良好な状態にキープし続けることで、美しさや若々しい印象を未来にもつなげるというわけだ。

　そのために、夜間に行われるダメージの修復や細胞の再生がもっと活発にできるよう、代謝エネルギーであるATPの産生を助けるアデノシンリン酸やクレアチンなどの成分を配合。肌の〝息切れ状態〟を防ぎ、効率よくフレッシュな細胞が作られる環境へと導く。

　また、肌のハリや弾力を決めるコラーゲン、エラスチンにもアプローチ。健やかな肌を作るアミノ酸系の良質な成分をしっかり補うとともに、肌本来の生成や修復のシグナルをサポート。ダメージやエイジングによる影響を防ぎ、ふっくらと内側から弾むような肌を育む。

　さらに、肌の内部が再びダメージの危機にさらされないために、バリア機能をアップ。さまざまな外的刺激やダメージから守ることで、修復し、複製する本来の働きは、さらに発揮される。

　これだけのパワフルなアプローチが凝縮されたクリームでありながら、毎晩惜しげもなく使えるコストパフォーマンス性の高さ。シンプルで使いやすいボトルと、リッチすぎない快適なテクスチャーが魅力的な「ユース サージ ナイト」。乾燥が気になる肌を、ぴったり包み込んで引き上げるような使い心地の乾燥肌用、軽やかなうるおい感ですっとのび、なめらかな肌に整える混合肌用、ふたつのテクスチャーの中から、肌コンディションや好み、季節で選べるのもクリニークならではのうれしい配慮。今すぐ『ディ・エイジング』ケアを開始し、いつまでもイキイキとした美しい肌でいたい！ そう思うなら、迷うことなく「ユース サージ ナイト」を使おう。



肌のエネルギー
をアップ！

ダメージを
もち越さない！

ハリと弾力を
保つ！

肌の内と外から
ダメージを防ぐ！

『ディ-エイジング』ケアの
ための
4つのアプローチ

心地いいうるおいに
包まれ、今晩から
ディ-エイジング！

肌にすっとなじみ、優しく包み込むような心地いいテクスチャー。知らず知らずのうちに受けているダメージから解放し、健やかな肌の再生をサポートする頼もしさ。ユース サージ ナイト（夜用 ディ-エイジング クリーム）肌タイプに合わせて2種　各¥6,300



撮影／John Chan（静物）、五十嵐美弥（取材分）
スタイリスト／石井くみ子　デザイン／最上真千子
構成／倉田真由美

●協力／クリニーク ラボラトリーズ　☎03·5251·3541　www.clinique.co.jp

齋藤薫の 今月の 馨る女

馨＝黍（きび）のこうばしい香りが遠くにまで及ぶことから生まれた文字。転じて、いい影響を広める、感化するという意味がある。今、失われつつある〝五感〟をテーマに、齋藤薫さんがあなたを〝馨る女〟に磨きあげる！

第104回

文／齋藤 薫
撮影／池田 保　スタイリスト／小倉真希
デザイン／古川美和子デザイン室

当代プレイボーイの恋愛に学ぶ〝趣味のいい女〟のなり方

男性が心惹かれてやまない女性とは？ 数々の恋愛を繰り返しワイドショーやゴシップ誌をにぎわせる、当代きってのプレイボーイたち。彼らの恋愛遍歴から、求められる女性像を齋藤薫さんが鋭く分析します。

今月のキーワード 1

〝上質な女〟ばかりを遍歴する、プレイボーイの是非

女の趣味のいい男 1



理想の女性を追い求める揺るがぬセンスと熱意

今頃、そんなことを自慢しても何の意味もないけれど、あの時、私は周囲に対し、何故か突然こんなことを口走っていた。「この2人、きっと付き合いだす……」。それは、ある映画の制作発表、共演者として並んでいたのは、中村獅童と竹内結子だった。〝霊感〟の類はまったくないが、以前、中村獅童のインタビューなどを見ていて、この人〝女の趣味〟は相当いいと確信した。竹内結子はそういう意味で、そのものズバリ、ど真ん中の〝いい女〟。中村獅童は、この女優を必ず好きになる！ 当時はこの人以外いないでしょ、とまで思った。

美しい女優はいっぱいいるが、その内面にセンスを感じさせる人は遠目に見てみても、そう多くはない気がしてた。ここで言う内面的センスとは、知性と色気と精神的成熟など、〝大人の女〟に必要なものをひと通り持っていて、しかもそのバランスが絶妙……。

知的な色気があって、精神的に大人っぽいから必然的に年齢不詳。日本にはあまりいないタイプで、20代には特に少なく希少価値、だからこれは間違いなく恋愛に発展する。竹内結子が中村獅童を受け入れるかどうか、これについてもたぶん精神的に成熟していてちゃんと知性のある女は、これまたきっと中村獅童のように知的色気のある細マッチョ男を好きだろうと踏んだのだ。

結果としてこの結婚は破綻したけれど、その原因となった浮気相手もなんとなく〝そのタイプ〟。

そしてそして、今回スクープされたのが、黒木メイサとの熱愛だ。中村獅童が口説き落としたのだというが、さもありなんと思った。黒木メイサこそ、ポスト竹内結子。いや、黒木メイサほどその〝知的色気〟を強烈に発する20代は過去の日本にひとりもいなかった。黒木メイサほどの精神的成熟を見せる20代も、他にいないだろうから。

〝年齢不詳のいい女〟というカテゴリーの中でも、今のところ黒木メイサは断トツ。そういう女の逸材を、この中村獅童が放っておくはずがないのである。何らかの関わりをもったら最後、何としても落とすことになるのは目に見えていた。〝16歳の年齢差〟とか騒がれているが、これは格段、驚く話じゃない必然、なのである。

この中村獅童の行状は、女として決して容認できるものではない。だがしかし、この人の〝女遍歴〟には、何となく納得してしまう。そういう上質の女性を強く求めるこの男の人生には、何か信念を感じてしまうのである。〝浮気〟をしたり、〝くどきまくる〟のはどうなのだろうと思うが、そのくらいの熱意をもって〝理想の女性〟を追い求めることには、ある種の正しさを感じるのだ。

なぜならその理想像、私たち女も目指すべき、かなりレベルの高い女性で、そういう理想をもてるのは、やっぱり揺るがぬセンスと熱さの証。この人の恋愛遍歴には、女として学ぶべきものがある気がしてしまう。だからひとまずは、この恋愛の成就を祈って、見届けたい。



今月のキーワード 2

知的な健康美を求めてやまない男を、世間は許す

女の趣味のいい男 2

ピュアでスジが一本通っている恋愛姿勢

女性遍歴がたとえ激しくても、選ぶ女の趣味が際立って良ければ、世間もそれを一部は認めざるをえないとそう言ったが、この人もそういうひとりなのだろう。かつて「不倫は文化」と発言して、世間のヒンシュクを買ってしまい、背徳的な匂いがずっとつきまとっていた。しかし元祖プレイボーイの異名までとりながら、その恋愛姿勢はどこかピュア。いわゆる純愛系の人なのかもしれないとも思う。ゆえに世間に恋愛がバレてしまうし、のめりこむから〝不倫〟にもなりやすいのだし、そういうふうに見られないこともない。得なのか、損なのかはわからないが、ともかくどこかでその恋愛遍歴を許されてきたのが、石田純一という人だった。

しかも〝新しい恋〟が報道された時、〝またか〟という反応ではなく、今度はガンバッテという空気になっている。それは、この人の人柄の良さと、〝選ぶ相手〟から来る隠れた好感度ゆえなのだろう。

この人が選ぶ相手には、明快な共通点がある。元妻については、あまり詳しく知らない人も多いはずだが、その後の恋人と、今回、大きな話題となっているゴルフの東尾理子プロ……3人の女性は一見タイプはまったく異なるけれども、男性の視点で見ると、じつによく似ているという。

ひとことで言うと、みなさんスポーティな美人。言わずもがな、元恋人は〝走る女性〟であった。さらに元妻もゴージャス系でもセクシー系でもなく、エレガントではあるけれど、カジュアルなファッションが似合う知的クールな美人だった。

〝ひたすらキレイになること〟を追い求めていると、うっかり忘れそうになってしまうけれど、〝スポーティ〟はモテの重要な要素。女たちは、放っておくとどうしても〝姫な女〟になろうとするけれど、男たちは〝姫な女〟をさほど好まない。むしろ、カジュアルの似合うスポーティな女の方がよほどモテたりする。

なぜなら〝健康美〟には一応、女としての媚びがなく、知性美も加わってくる。そして、健康と知性は、人としての有能さを測るもっとも重要な要素。子孫を残すものとして、健康かつ知的な女に心惹かれるのは、男としてもっとも自然なこと、人類として有能な女性に惹かれていく男性に対し、世間も文句は言えない。スジは一本通っているのだ。

逆を言えば、単に〝若いだけの女〟や〝セクシーなだけな女〟を遍歴していく男は、分別のない、誠実でも何でもない、おろかな男に映ってしまうし、もっと言えば単純に顔が美しいだけの美人を遍歴していく男は、それだけで薄っぺらく見える。

そういう意味で、この人の遍歴は、何となく女を納得させるものだったりするのだ。とりわけ今回のゴルフの愛は、大きな年齢差も〝やっぱり若い女の方がいいのね〟、という批判には不思議につながらない。そのくらい〝女の趣味のよさ〟を印象づけたのは、〝健康美〟を選ぶ人だからなのだ。私たちだってこの健康美を無視しちゃいけない。自分自身が〝趣味のいい女〟になるために。

齋藤薫／美容ジャーナリスト
女性誌編集者を経て美容ジャーナリスト／エッセイストへ。女性誌において、多数の連載エッセイをもつほか、美容記事の企画、化粧品の開発・アドバイザーなど幅広く活躍。10月25日に発売する新刊『The コンプレックス』（中央公論新社）ほか、『なぜ、A型がいちばん美人なのか？』（マガジンハウス）、『されど〝服〟で人生は変わる』『あなたには〝躾〟があるか？』（ともに講談社）など著書多数。

スキンケアの新たなる伝説

部肉のサポートが弱く、紫外線などのダメージを受けやすいネック・デコルテ専用クリーム。インペリアル オーキッド分子抽出エキス、ゼラニウム、リコリスなどがうるおいを与え、理想の肌をキープ。つけた途端になめらかにのび広がり、しばらくするとピンとするこの感触は多機能＆ラグジュアリーな1品ならではの充実感。朝晩に使って。オーキデ アンペリアル ネック & デコルテ クリーム 75mℓ ￥45,675

Neck & Décolleté



はっきりとしたラインが刻まれるその前に。ネック&デコルテケアは先手のスタートが勝利の鍵

紫外線にさらされる機会が多く、
ダメージが出やすい広い面積の部位であるにもかかわらず、
私たちの意識はついつい希薄になりがち。
いずれはシワ、くすみ、たるみといった肌トラブルに
見舞われやすいネック&デコルテは、
早めの専用ケア開始がケアの決め手。
将来的に差が顕著になりやすい部位だからこそ、
使うべきは多機能かつラグジュアリーなアイテムが大正解。
10年後はもちろん20年後も後悔はしたくない…。
『オーキデ アンペリアル ネック & デコルテ クリーム』で、
いつまでも限りなく美しい首&胸元を目指して。

今はもちろん未来の肌を迷うことなく[illegible]たい多機能ラグジ[illegible]スキンケア、誕生

なめらかにのび広が[illegible]テクスチャー。ハリのなさ・くすみ・乾燥はもちろん、年齢を重ねるごとに気になり始め[illegible]ざまな肌悩みを即座にケア[illegible]、長きに亘り若々しく美しい肌を健やかに確実に育んでいく…。そんな理想のエイジングケアを望みつつも、まだ始めていないなら、未来の美しさに対する準備を、ある意味放棄しているようなもの。美的世代ともなれば、もう早すぎることはありません。まずはそのことを、しっかり胸に刻んでいてほしい。とはいえ最初から、最高峰アイテムをフルラインでそろえる必要はないでしょう。肌の状態を見つめながら、適切なケアを施すのがスキンケアの鉄則だから。

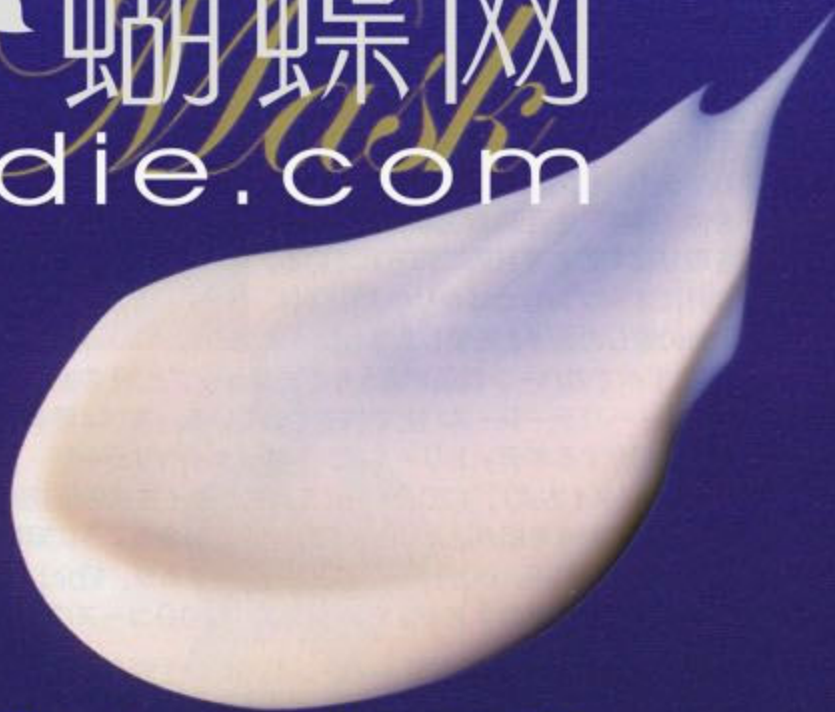
『オーキデ アンペリアル』といえば、あの『ゲラン』でも最高峰のエイジングケアブランド。3年前にクリームが登場し、日を見張る肌実感で〝オーキデマニア〟なるファンを生み出しました。7年間の研究により3万種もの天然オーキッドから1種を選び、オーキッドの驚くべき生命力を引き出すことに成功。細胞を理想的な状態に保つ細胞膜の強さに着目し、インペリアル オーキッド分子抽出エキス（IOME）を開発。あらゆる肌悩みに[illegible]にそして力強く応えてくれ[illegible]ンに。そして、今はもちろん未来の肌に[illegible]なくてはならない存在となっています。

そんな『オーキデ アンペリアル』に、この秋、〝オーキデマニ

顔に、首に、デコルテに、特別なエイジング ケアを望むなら…

誕生、ラグジュアリー

ハリの低下やくすみ、乾燥など数多の肌トラブルを繰り返す美的世代にとって、
『ゲラン　オーキデ アンペリアル』は垂涎のエイジングケアブランド。
目を見張る肌実感、使うほどに豊かな気持ちになれるテクスチャーと優雅な香り…。
いつかは始めたいと思いながらも、まだ早い？　とあきらめていた人も多いのでは。
この秋、いよいよ〝オーキデ デビュー〟に最適なスペシャルケアアイテム2品が登場。
比類なきエイジングケアブランドと呼ばれるその真髄を、あなたの肌で堪能して。





週に1or 2度でOK。
多機能エイジングケアがもたらす
心底満たされる悦びを
今こそ、知っておきたい

肌を甘やかすことなく、
優雅に力強くエネルギーをチャージ。
つけてたった10分で実感できる
しなやかなハリ感と肌の奥底からにじみ出るような輝きは
クリームタイプの多機能マスクだからこそ。
とろけるように肌にしみ入るテクスチャー、
心の底からうっとりと満たされるオーキッドの香り…。
それはもう、たまらなくラグジュアリー。
『オーキデ アンペリアル マスク』は本格エイジングケアの
すべてが凝縮されたプロフェッショナルな逸品。
未来の肌を変えたいなら、始めるべきは今このとき。



マスクは専用のブラシつき。クリームをのばすときに使って。適度な刺激でマッサージ効果も望めるスグレモノ。

インペリアル オーキッド分子抽出エキス、新配合成分リボース、ポリサッカライドなどが肌にエネルギーとうるおいをチャージしつつ、肌の老廃物排出機能をサポート。活力に溢れ、よく睡眠をとった後のようなダメージが感じられない若々しい肌に。週に1、2度でいいからたっぷり心おきなく使える。塗布後10分、マッサージをしてから放置してもいいし、ふき取ってもOK！ オーキデ アンペリアル マスク 75㎖ ¥45,675

4週間で7年前の肌に遡れたら…。
あの限定品が今秋も登場！

1週間に1本、4週間の肌トレーニング。化粧水の後に使うだけで、肌が生まれ変わったかのような憧れの〝オーキデスキン〟へ導く。変化を続ける肌に、1週間毎に異なる最適な成分に満たされたボトルを4本セットにした集中ケアアイテム。前回は完売した幻の限定キットの発売は年に1度だけ。この機会にぜひ。オーキデ アンペリアル トリートメント 15㎖×4 ¥157,500（11月1日限定発売予定）



ア〟デビューに最適なマスクとネック&デコルテクリームが登場。そしてなんといってもうれしいのはマスク。エネルギーに満ちた肌の明るさ、小ジワが目立たなくなりキュッと引き締まった表情…。ブラシでつけてそのままなじませるだけで、これほどまでに見違えるものなのか！ そんな感動をもたらしてくれるでしょう。
未来の肌は運命で定められているわけではなく、自分自身の意思で育むもの。願えば叶う…。可能性を信じさせてくれるスキンケアに、出合えた幸運に感謝したい。

撮影／[illegible]
スタイリング／[illegible]
デザイン／[illegible]
構成／[illegible]
協力／ゲラン
問い合わせ先
☎0120·140·677
www.guerlain.co.jp

Keiko Watanabe
女性誌やサイトの美容ページで構成&執筆を手がける美容ジャーナリスト。本誌連載をまとめた『渡辺佳子のおでかけビューティスポットGUIDE』も好評発売中。最新情報は「テクマクマヤコン・フルスロットル」web版、またはモバイル版で日々発信中。
イラスト／網中いづる　撮影／阿部若菜　デザイン／最上真千子

美のモト探してどこまでも
渡辺佳子のおでかけ美的クラブ
VOL.91

店内の色使い、天井の高さ、香り、そして音楽…、1歩店に入ると、そこはまるでバ・ン・コ・ク！　ちなみにマッサージのときに着る、タイ直輸入のBIGウエストのタイパンツはやみつきになる快適さです。

広々ベッドで体をほぐされ…都内で楽しむリゾートスパ気分！

ハーンのスパのタイ古式マッサージの特徴はゆっくりとしたストレッチ。トレーナーから「リラックスしてもらうために、呼吸を合わせて、お客様が寝てしまうくらいのゆっくりさで行うように」と言われているそう。



今月のおでかけ先

東京・北青山
HARNN AOYAMA

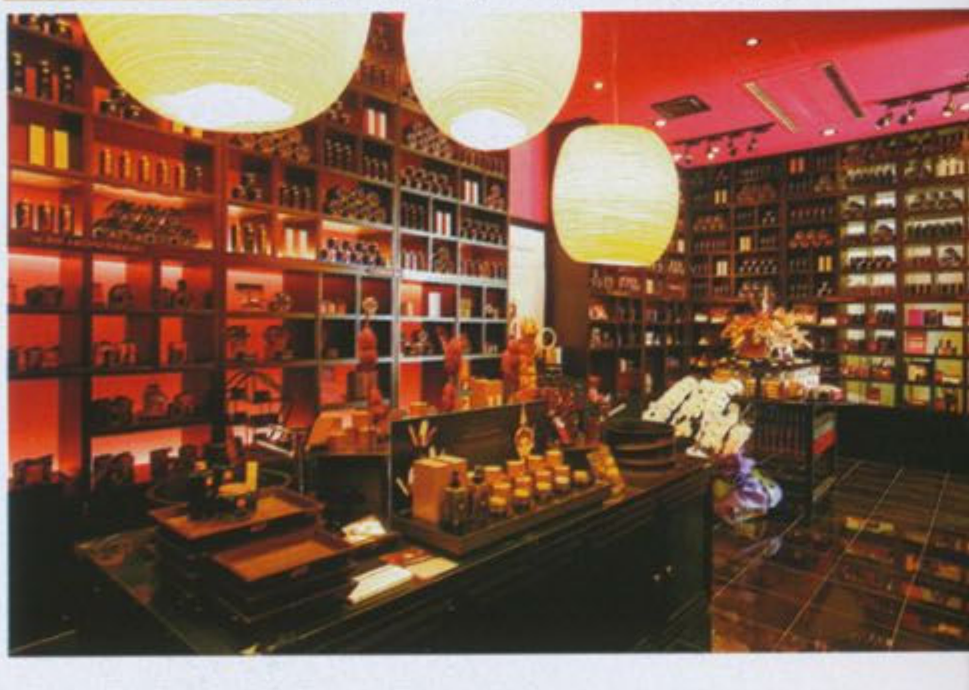


ハーン青山本店
東京都港区北青山3-2-5 NH青山ビル1F ☎03･6804･5501 hours：11:30-21:00 無休 access：東京メトロ銀座線外苑前駅、3番出口より徒歩約2分 www.harnn.jp ハーンは1999年にナチュラル・ホームスパ・ブランドとしてタイ、バンコクに誕生した。製品は、身体、精神、生活環境の調和とバランスを取り戻すことを目的に作られている。8月にオープンしたばかりの青山店は、独自の癒しの世界を表現した落ち着ける内装。すべてのハーン製品が揃えられたショップと、その奥に広がるハーン・ヘリテージ・スパとで構成されている。スパは要予約。
■今回紹介するボディトリートメントは「タイヘリテージ　トリートメント(タイ古式)」120分　¥15,120。タイ古式の伝統的技術に、ヨガの動きを組み込んで身体の硬い人にも合うように調整した気持ちのよい施術。60分、90分のコースもあるが、紹介しているハーバルボールでのケアが含まれるのは、120分コースのみ。



←ハーン製品には主成分のライスブランオイル（米ぬか油）に、天然ハーブやアジアの植物エッセンスがうまく配合されている。秋にお薦めなのはエイジングケアのジャスミンコレクション。

↓このほか、ウォーターリリー（睡蓮）、ラベンダー、オリエンタルハーブ、ヒマラヤマグノリア、ホームスパのコレクションラインがある。ハーブティーのドリンクやアロマ、ソープなども揃う。



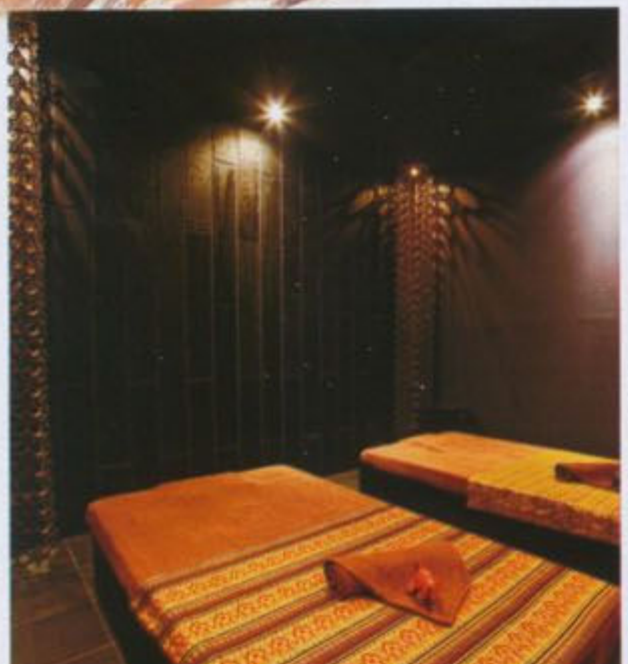
今月の関連ケア

アップリフトを目的としたフェイシャルも超リラックス

今回のメインはボディトリートメントの紹介ですが、別の日に受けてみたフェイシャルも、とても気持ちよく、しかもアップリフト（筋肉ほぐしと引き上げ系）のマッサージが秀逸で、ものすごくリラックスして熟睡してしまいました。サロン専用のジャスミンのクリームを使う15～20分のマッサージの後に、クレイマスク、ネクタフまでつくので、お肌のハリアップとデトックスが完了。1時間で気持ちよくリフレッシュできますよ。



フェイシャルに使われるのはウォーターリリー　コレクションのスキンケア＋業務用のジャスミンのマッサージクリーム。アップリフティングフェイシャル 60分 ¥11,790



↑タイヘリテージマッサージが行われるのは広いベットにて。2人同時のトリートメントも可能なので友達や母親を誘って、旅行気分で受けてみては？

↓ボディかフットのトリートメントを申し込むと、施術前にフットバスがつく。リラクセーションスペースに作られたタイルのシンクにお湯をはり足を清め、温めてくれる。120分のタイヘリテージトリートメントにつくハーバルボールによるマッサージ。専用のコンプレス（ハーバルボール）はショップでも販売。3～4回温め直して使えて¥1,890。





今月は、ちょっとした旅気分。まさにタイのリゾート内のような雰囲気の中、タイの伝統的なマッサージが東京のサロンで受けられますという情報です。場所は北青山。ここに今夏、タイ発、いまや世界22か国で発売され、今年にはアメリカ、インド、オーストリアにも進出して大人気の、ハーンのスパがオープンしたのです。

ハーンといえば、バンコクでは、空港にカウンターがあったり、オシャレなセレクトショップの店頭に並んでいてとても目立つブランドです。すでに日本には上陸しており、アジア古来のハーブや植物の恵みを生かしたボディやスキンケア製品が秘か（ひそ）に話題となっていました。が、今回、満を持してすべての商品を揃（そろ）えた路面店と、立派な個室を備えたスパが東京にも完成、というわけなのです。

オープン前にはタイから専属トレーナーが来日して、みっちり、タイマッサージ特訓の最後の仕上げと総チェックをしていました。

メニュー一覧を見ながら、どのトリートメントを受けようかな〜と、トレーナー氏に相談したのですが「タイ古式」をお薦めするとのこと。「でも、アクロバティックにドタバタと曲げたり伸ばしたりされるタイ式マッサージは、ゆっくりくつろげなくて、実は苦手なんですよねぇ」と迷っていると「ハーン独自のタイ古式マッサージはリラックス重視なので普通のイメージとは違うと思う」との答え。120分コースを選べば身体を温めて血行&リンパの流れをよくするコンプレス（ハーバルボールでの施術）もついてくる、という話にも惹かれて、受けてみることにしたのでした。

実際、このトリートメントは、まるで、自動的に超ゆるやかなヨガをさせてもらっているようなもので、ドタバタとは無縁。仰向け（あおむ）けで寝ている体勢が多いせいか、のんびりできて、張りつめていた神経が休まっていく実感がありました。くつろぎながらも要所要所に「ちょっぴり痛キモ」な股関節（こかんせつ）・肩・腕・手首などのストレッチが入って、身体の硬い私でも施術が進むごとに徐々に身体がほぐれていきます。

そして、さらに続けて行われる、ハーバルボールを使ってのトリートメント。これは単独で30分 6300円のケアにもなっていますが、昔、タイ北部で、戦士の傷や疲労を癒すために発達したという、歴史のあるトリートメントです。

ボールの中には、ショウガ類やウコン、ケイヒ、タマリンド、野生のライム、レモングラス葉など、まさしくタイらしい薬草やハーブ、スパイスなどが満載。これを十分温め、蒸して植物の力を引き出したところで、リンパの流れに沿って、また、冷えやすいおなか、肩、首などにも押し当てて、温湿布していくというもの。一瞬の熱さによる刺激が、滞り部分を溶かすように効く感じで、全身のポイントを押して温めてもらった後は身も心もスッキリ！

ボディではこのほか、強めのプッシュによるマッサージが好きな人向けの「イミューン&デトックス トリートメント」や、タイマッサージとアロママッサージの技術を組み合わせた「タイアロマティック」（ともに60分と90分）。ジャスミンをふんだんに使う豪華な「ジャスミンセラピー」（150分）などがあります。

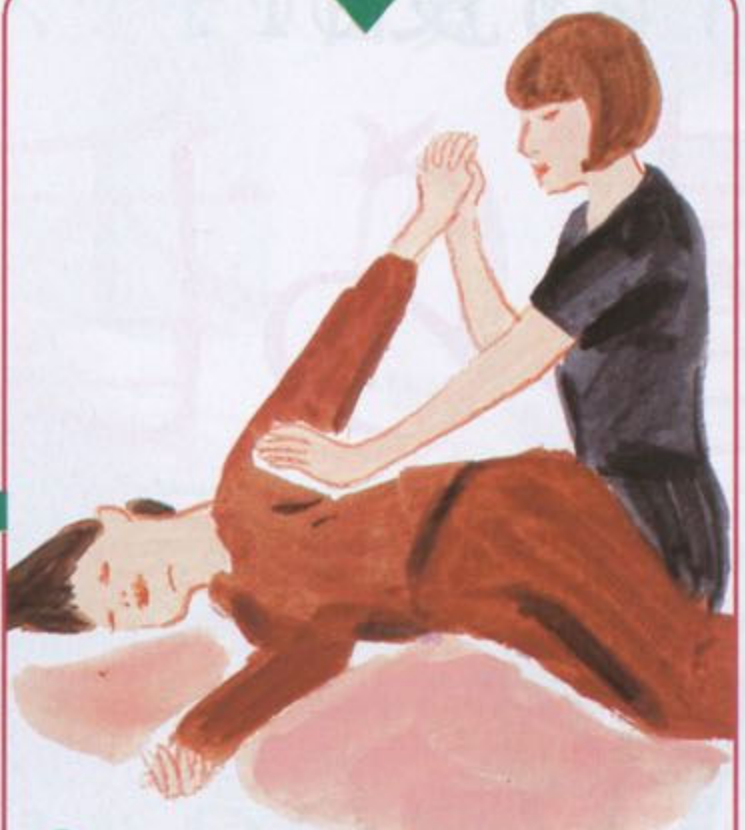
さらに、個人的お薦めはフェイシャル。コラムにしましたが、オリジナルのリフトアップマッサージが、筋肉に働きかけて深部の緊張までほぐしてくれるようで、顔の輪郭もストレスのたまった頭の中も爽快（そうかい）に整います。値段も手頃（てごろ）ですのでどうぞ。

タイヘリテージトリートメントの流れ

ハーン独自のタイヘリテージトリートメントでは、仰向け状態から、主に股関節を伸ばすストレッチを中心に脚部分に時間をかける。そのほか、腕、肩、背中、最後に上半身を伸ばすストレッチ、120分コースではその後でハーバルボール。



1 脚のストレッチ
そけい部のリンパの流れをよくするため、施術者の左右の脚で太腿（ふともも）をはさんで圧をかける。腿の肉を上にもちあげるように脚でゆっくり押す。



2 肩のストレッチ
わきの下に手をそえながら肩の可動域を広げるように、ゆっくり、優しく関節から肩を回す。個人個人の肩が動く範囲に合わせて行う。



3 腕と手のストレッチ
手のひらをそらせて伸ばしながら腕全体をストレッチする。すべてのストレッチは、ゆっくりとムリのない範囲で行われるので痛さはナシ。



4 背中のストレッチ
背骨の両脇の筋肉に沿って順にヒジで押していく。背中〜肩にかけての疲れをとるのが目的。



5 仕上げ
体側を伸ばすストレッチなど、最後に身体全体を整えるストレッチを加えて、終了する。



6
120分コースの場合は続いてハーバルボールを用いたマッサージ。温めたハーバルボールをリンパに沿って、また肩、首、おなかなどに押し当てて温める。

自分が心地よいと思う香りをまずは楽しんで！

ここ数年、香りを科学的に分析する研究が急激に進んでいます。たとえば左のグラフは、ひたすら単純計算を行うテストのとき、香りによって疲労感やストレス度にどういう影響があるかを比べたもの。ジャスミンティーやラベンダーなど沈静作用があるといわれる香りをかぐと、疲労感が軽減しやすく、何も香りがないときよりも計算の効率が上がる、といった結果が出ているそう。ほかにも、心拍が安定する、呼吸が深くなる、ストレス軽減によって肌のバリア機能までもが上がるなど、さまざまな効用が報告されています。

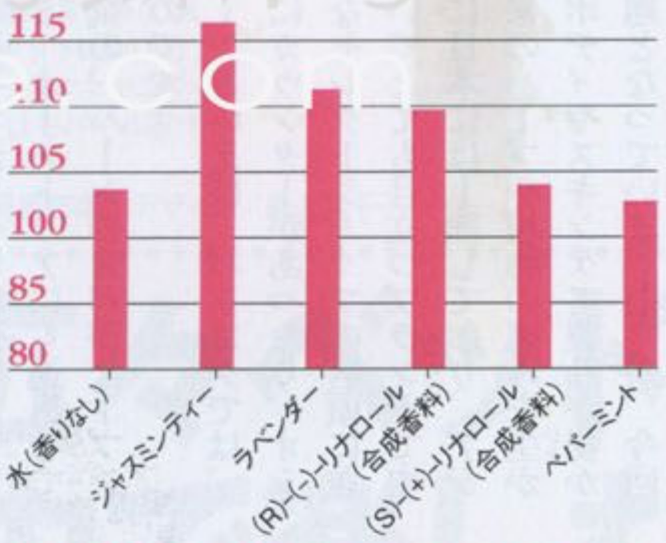
その一方で、香りの感じ方には個人差があるので、まずは自分が心地いいと思う香りを楽しんでほしい、と話す花王研究員の高田昌浩さん。

「香りが鼻から入って脳へと伝わるとき、〝これはオレンジの香りだな〟といったように理性で判断する一方、理屈ぬきで〝これは好き、嫌い〟と本能的に感じる部分があります。それは個人差がありますし、育ってきた文化の違いなども影響します」

一般的に、日本人はサッパリとした軽い香りを好みます。好きな香りを尋ねると、レモンや石けんなど、爽やかな香りを挙げる人が多いそう。

「とはいえ、日本人のフレグランス使用率は徐々に上がっています。昔は、香り＝エチケットのためのデオドラントという意識が強かったのですが、最近は強さのある濃厚な香りを好む人も増えています。ここ数年のヨーロッパの香調トレンドである、カシスのフレッシュな香りは、おしゃれ感があると特に人気ですね」

香りによる作業量の変化



単純な暗算を10分間した後、5分間香りをかいで再び10分計算したときの作業量を、何も香りがないときの値を100として比較。香りによる作業効率の向上がみられる。

出典／AROMA RESEARCH NO.15（VOL.4/NO.3　2003）

オフはリラックスモードでキレイ度UP！

毎日の暮らしに…



Wake up

フレッシュな香りで朝の目覚めをスムーズに

「朝のフルーツは金」という言葉があるように、香りの効用にも朝の果物は一理あり。「柑橘系の香りには、目が覚める効果があるといわれています。一般的に、フレッシュな香りは脳を覚醒させて、明るい気分をもたらす印象が強いですね。柑橘類のほかにも、カシスなどのベリー類、グリーンの香りもオススメです」（高田さん）。朝、緑豊かな公園をウォーキングして体を動かし、朝食にはフレッシュなフルーツをたっぷりととる……。健康的な朝時間を過ごしてシャキッと目覚めれば、1日をアクティブに有効に楽しめそう。

Column

コーヒーは、沈静と覚醒、双方の効果あり！

カフェインを含んだコーヒーは、目覚めの飲み物の代表格。漂う香りにオンモードのスイッチが入る人も多いのでは？「実は、カフェインが体内で作用するまでには数十分のタイムラグがあります。しかも、コーヒーの香りそのものは、沈静、リラックス効果があるという研究報告があります」（高田さん）。これが香りの神秘的なところ。〝この香りは目が覚める〟というイメージのインプットによって、本来の成分効能とは異なる効果が出ることも。香りの効用は、感覚や記憶による影響が強く、個人的なものです。

撮影／小寺浩之（静物）、古谷利幸（人物）
スタイリング／はやし美穂　モデル／三谷真結
デザイン／平田毅　構成／もりたじゅんこ

お話を伺ったのは

花王
高田昌浩さん



同社香料開発研究所にて、香りの研究や開発を担当。国内だけでなく海外でも調香師として活躍し、世界各国の香り文化やトレンド、最新情報にも詳しい。

Relax



日本古来のひのき風呂は最強のリラックス空間

心身をリラックスさせ、1日の疲れを癒すバスタイム。お気に入りの香りの入浴剤やシャンプー、ソープ類を使えば、さらに心地よさが高まるはず。「心を落ち着かせ、リラックスへと導く香りの代表格はウッディ系の香りです。フレグランス素材ではムスクにも落ち着く作用が報告されていますが、日常生活で取り入れやすいのは、木や植物の香りでしょう」（高田さん）。確かに、ひのき風呂、菖蒲湯、ビワ葉風呂など、入浴文化の発達した日本では、木の香りを楽しむお風呂習慣が受け継がれています。また、サウナ文化の発達した北欧では、サウナに白樺をもち込むことも。〝蒸気と木の香り〟の組み合わせは、洋の東西を問わず古来受け継がれる、癒しの王道手段といえそうです。

column

好感度No.1は「石けんの香り」。イメージソースはヨーロッパ由来？

好きな香りアンケートを行うと、必ず上位に挙がるのが「石けん」。清潔志向の強い日本人にとって、国民的愛香ともいえるほど。「ただ、香りのテストを厳密に行っていくと、実際に日々使っている石けんの清潔な香りよりも、香水的なフローラルの香りが好まれることもあります。実は「石けんの香り」はかなりあいまいな概念で、年代による好みの差や、個人差が大きいのです。最近では、オレンジフラワーの利いたヨーロピアン香調の、いわゆる〝高級な石けん〟を好む方も増えているようです」（高田さん）

スッキリ目覚めてオンモードは集中力UP!

香りの効用を

嗅覚に関する研究が2004年にノーベル賞を受賞して話題となりましたが、それ以降、香りが体や心に働きかける影響について、急激に研究が進んでいます。今回は、美や健康と関わりの深い香りの効用について、最新の研究結果を紹介します。



Refresh

香り高いお茶で、疲れを癒し心に活力を呼び戻す！

禅の修行でも、気分をリフレッシュさせて再び集中力を高めるために、お茶を飲む休憩時間が日課として定められているほど。根を詰めてデスクワークをするときなど、意識的に休憩を挟むようにして。香りのよいお気に入りのお茶なら、なおのこと疲労が癒されるはず。「フルーツの香りは元気が出るイメージ、花の香りは高級感のある安らぎを感じやすい傾向にあります。また、バニラの香りは交感神経を活発にするという研究報告があります。疲労感が強いときは、レモンの香り疲れが軽減され、活力の低下が予防できるというレポートもあります」（高田さん）

column

香りで肌疲れも予防できる？

〝○○の香りで翌日肌がプリプリ!〟といったセンセーショナルな効用をもつ香りは残念ながら今のところ該当ナシ。「ただ、香りによって心身がよい状態になることで、結果として肌のバリア機能が高まったり保水機能が上がる、といった相関は研究が進んでいます」（高田さん）。リラックスすると呼吸が深くなり、全身に酸素が供給されやすくなります。また、副交感神経が優位だと皮膚の血流も上がります。そういう観点では、心地よい香りを日常的に身近に置くことは、美肌作りに大いに役立つと考えられます。

さりげなく香る、柔らかな肌触り…

フレグランス感覚の柔軟剤が作る五感を満たす新習慣

歩く度、衣服からふんわりと優しい香りが立ち上る。ふわふわと柔らかくて、心地よい香りが漂うファブリック。優美な香りが長く続くフレグランス感覚の柔軟剤を選べば、身の周りからお部屋全体まで、お気に入りの香りで満たすことができます。

立ち上がった瞬間などに、朝つけたフレグランスがふわっと香ると、幸せな気分になれるもの。また、帰宅してドアを開けた瞬間、部屋の中が心地良い香りだと、1日の疲れがスッと溶けていくよう。

自分のいる空間や身の周りを心地良い香りで満たす…。そんな香りコンシャスな生活を手軽に実現したいなら、洗濯の仕上げに使う〝柔軟剤〟を賢く選んでみるのもひとつの手。

「ハミングフレア フレグランス・コレクション」は、その名のとおり、フレグランス感覚の上質な香りにこだわった高級柔軟剤。ヨーロッパと日本の調香師の共同開発によって、香りが調合されました。フレグランス文化の発達したヨーロッパの濃厚で洗練された香りのトレンドと、日本人が好む清潔で爽やかなニュアンスが、バランスよくコラボレート。まるで香水のように、トップからラストへと変化する香り立ちを楽しめる本格的なラインです。

ふたつの香り、「パッション」と「シ



Siesta

優美な白い花々の気品と清潔感をモチーフに。心安らぐヨーロピアンソープの香り

ハミングフレア
フレグランス・コレクション
シエスタ

ホワイトローズやクチナシなど、気品のある白い花々の香りを中心にシトラスやラベンダーなど清潔感あふれる香り立ちをプラス。心地よさを誘う甘いバニラのベースで、上質なソープのような安らぎを誘います。600ml オープン価格

Top ココナッツ、ヴァレンシアオレンジ
Middle ネロ…
Last



今日はどの香り？
着ている間もずっと、いい香りが続く

ハミングフレアは、香りが長時間持続するのが特徴。フレグランス感覚で、好みの香りを楽しめます。イヤなニオイが付着するのを防ぐ効果も。

エスタ」。どちらも、アロマキャンドルを灯したようなほのかな香りが、1週間持続するのが特長です。服やタオルはもちろん、カーテンやクッションカバーといったインテリアファブリックも、ハミングフレアフレグランス・コレクションで仕上げれば、お部屋全体が心地良い香りの空間に。華やかな香り立ちなので、洗濯の最中も部屋干しのときも部屋中に香りが広がり、ランドリータイムが楽しくなる、といううれしいメリットも。もちろん、吸水性や防臭効果、静電気防止といった柔軟剤としての機能も最高品質です。

香りを特別なものとしてとらえるのではなく、日々の生活の中に習慣として取り入れる――毎日をハッピーに楽しく過ごす、新しいフレグランス習慣の提案です。

〈上のカット〉ブラウス¥16,800（ルーニィ）スカート¥29,400（キワシルフィー表参道店）ピアス¥84,000（イノーヴェ エストネーション六本木ヒルズ店）手に持ったブラウス¥7,980（ココ ディール）〈下のカット〉コンビネゾン ¥9,345（ギャンブル フィッシュ 新宿ルミネ店） パーカー¥14,700（MOGA RX） タオル¥1,575（テネリータ南青山店〈テネリータ〉）



ふんわりと柔らかに仕上げる柔軟剤としての機能にもこだわりが。肌触りがよく、吸水性も損ないません。冬に起こりがちな静電気も防ぎます。

ふわふわの肌触りに、心地良い香り。
肌に触れる瞬間、五感が満たされる



Passion

花々や果実があふれる
ヨーロッパの庭園をイメージ。
心華やぐドラマティックブーケの香り

ハミングフレア
フレグランス・コレクション
パッション

ローズやジャスミン、バイオレットなど華やかな花の香りを中心に、ラズベリーやカシスなどみずみずしく爽やかなフルーツが香り立ちます。サンダルウッドやオリスなど深みのあるベースで、魅惑的な印象をプラス。600㎖ オープン価格

Top
カシス、ヴァイオレット、ラズベリー

Middle
ネクタリン、ジャスミン

Last
ウッディ、オリス

撮影／小寺浩之（静物）、古谷利幸（人物） スタイリング／はやし…
モデル／三谷真結 デザイン／平田毅 構成／もりたじゅんこ

●協力／花王 ☎03-5630-5020 www.kao.co.jp/flair-fragrance/

今月のおすすめ 大髙博幸さんが選ぶベストバイ

クリスマスはまだひと月以上先だけれど、この時季だけの限定品やお得で素敵なキットは正に今が旬！ 今年はどちらかと言えば実用的なものが多いよう。でも、ワクワクするものが盛りだくさんでした♪ なので特別にコラムをお休みして、お買い上げ点数を増やしてみました。お気に入りが見つかったら即ゲットして！

1 リュクスなソワレ肌、スワロフスキーが瞬くコンパクト

みんなの憧れ〝メテオリット ビーユ〟の限定色を存在感溢れるリュクスなコンパクトに収めたプレストパウダー。くすみを払い透明感をプラスするコントロールカラー３色、色ムラをフェイントするユニファイカラー１色、明るさと輝きを放つイルミネイトカラー２色、計６色の構成。そのモザイク模様が細かくなったため、今まで以上にブレンドがスピーディ。柔らかく上品に発光する帝国のプリンセスのような肌…。圧倒的に美しいピンクニュアンスのオーラが忘れ難い印象を残します。ゲラン メテオリット ヴォワイヤージュ（アンペリアル） ¥21,000（11月６日限定発売予定）



1



2

2 精緻極まる美しさ！オールディーズの夢のワン・シーン

発売初日の午前中に行っても、「既に予約で完売で…」と謝られるコトが度々の恒例ソリッドパフュームコレクション。スゴスゴ帰るのはクヤシイけれど、「ま、見られただけで幸せ」って考えるようにしてきました。今年は７種が勢ぞろい。真っ先に目を引いたのは写真（拡大サイズです）のミニチュア・ジュークボックス。1950年代を描いたアメリカ映画に実物の登場シーンがよくあるので、ご存じの方も少なくないと思いますが、ドーナッツ盤のレコードが多数収納されていて、コインを入れて選曲ボタンを押すと盤と針が動いて演奏を始めるというモノ。デザインは宝石デザイナー、ジェイ ストロングウォーター氏。マグネット式なので開閉はスムース。中の香りはピュアホワイトリネン。エスティ ローダー ピュア ホワイト リネン ジュエル ジュークボックス ¥39,900（11月６日限定発売予定）

〝不変〟的進化!! プリズムからル・プリズムへ

紹介が１か月遅れて恐縮ですが、あの「プリズム」が「ル・プリズム」へ。しかし、それは異例ともいうべきリニューアル。一見すると従来品との違いが見られません。なぜか？ それは「ここまで完成されたものを、ここまでベストなものを、果たして変える必要があるのだろうか？」という開発担当者の熟慮の結果でした。But、パッケージは①ソフトで軽いマグネット式に、②鏡は180度開閉自在に、③スルリとスライドしてブラシが取り出せる新機構etc.によって、使い勝手が見事に向上。パウダーの処方は①従来の1／5サイズに微粒子化。しかも②粉体の形状とテクスチャーをすべて統一。そのため各色がまるで溶け合うように肌にフィット。写真は全６種の中でもっともフラジャイルな〝パステル・チュール〟。10月末には９色仕立ての「ル・プリズム・イシム」もデビューの予定。パルファム ジバンシイ ル・プリズム 81 ¥6,300

4



濡れたツヤ!! スター級のトップコート

このトップコート、〝シャイニー〟という名称の前に〝スーパー〟とか〝ウルトラ〟とかっていう一語を冠しても誰ひとり文句は言えないはず。何しろ濡れたようなツヤがスゴイんです。ブラシが比較的スリムなせいか、ジェムストーンばりのボリュームは出しにくいのですが、明らかに速乾性、しかも塗りたてのツヤが何日も続いたから再度びっくり!! その秘密は？ と知りたくなって報道用資料を読んだけれど、何も記されていない…。で、以下は想像ですが、液がうっすら白濁しているのは、たぶん、ナノ粒子化されたシリカか光輝度の高い鉱物の粉体か何かで、それが光の反射率や持続力を高めているとニラミました。ポリッシュ・チェンジ好きのあなたには絶対オススメ。何？ ボリュームも欲しいって？ ２コートすればOK。すぐに乾いてくれるしね。CPコスメティクス サティシェ シャイニートップコート ¥1,575



5

冴え渡る月の光 繊細、清澄、少しシャイ…

ルナソル初の純白容器、清楚にきらめくオリジナルポーチ、凛としてクール、but、明るく華やかな目元を演出する４色組アイカラー、顔やデコルテに輝きとツヤをプラスするルースパウダー、雪の結晶を散りばめたようなクリアベースのアイライナー＆リップグロスのキットです。キラキラ・アイテムのオンパレードなのに派手になりすぎる心配はなく、ピュア＆ジェントル＋ほんの少しシャイな表情を愛らしく引き立ててくれます。アイカラー手前左のスレートグレーはオフィスメークにも大活躍。そして時計の針が18:30を回ったら、右隣りのシルバーグリッターを大胆にオーバーコート。それだけでも、非日常のファビュラス・フェースに早変わり！ カネボウ化粧品 ルナソル パーティコフレ 2009 ¥6,825（11月14日限定発売予定）



3



ビューティ エキスパート
大髙博幸さん

美容に関するコメンテーターにアドバイザー、執筆、パーソナリティーと、さまざまな分野で大活躍。コスメのカラーや形状を見ただけで、そのブランドの裏事情まで読めてしまう千里眼は、さすがエキスパート！

10

マジカルbut大真面目!! 進化形シリコンの卓越技



プレメークベースとして、コレはひとつの傑作です。ゴールドの発色が非常に自然かつ健康的（ギラギラしたり、黄褐色に見えたりなんていう心配はまずありません）。しかも、シルクペプチドをはじめとする高保湿成分×進化形シリコンの配合率が絶妙で、特にシリコンがその長所をココまで発揮したという点において、コレはコスメ史上に残る快挙と言えます。肌にのばして1～2分後、サラリ＆ツルリ＆プルンとした被膜が形成されるのを確かめてください。光の屈折によって擦りガラスをかけたかのようなソフトフォーカス効果が生まれ、シワ＆毛穴＆キメの乱れが確実に目立たなくなっているはずです。使用時にはちょっとしたコツ＆ひと手間が必要なので、実演を交えながらのBAさんの説明をしっかり聞くコト。以下、僕自身の発見ですが、このベース＋ファンデーション＋少量のパウダーで仕上げた後、保湿ミストを丁寧にスプレーすると、肌細胞がもう1段、ふっくら膨張してくれるんですよ！　ラ・プレリー トリートメント ゴールデンイリュージョン　30mℓ　￥19,950（11月2日発売予定）

12



12 ウルトラ・ゴージャス 黄金色に輝くブラッシャー

洗練されたブロンズ×ゴールド×コッパー・グリッターの綾織り。クラシックなシャネルスーツの〝ツイード〟を彷彿とさせるパウダーブラッシャーです。まずはブラシに少量を含ませ、頬骨に沿って軽くひと刷け。それをふんわり力を入れずにぼかしてから、首すじ、デコルテ、耳たぶにも。コツは、つけすぎないコト（つけすぎると黄金の像のようになってしまうかもよ）。But、以下応用ですが、まぶたに繰り返しブラシオンすると、ウルトラゴージャスアイに即、なれます（この場合、目元には黒をプラスして）。シャネル　レ ティサージュ ラメ　￥7,875（11月20日限定発売予定）

撮影／中田裕史（静物）、緒方栄二（人物）
デザイン／GRACE.inc
文／大髙博幸　構成／藤井優美（dis-moi）

11 アルマーニのコンセプト、エレガンスを体現した香り

「エレガンスとは目を引くことではなく、記憶に残り続けることである－ジョルジオ・アルマーニ」。この香りは僕に言わせると正にノーマル、押しつけがましさがまるでない。アルマーニ・フレグランスとしての品性と個性を併せもっているのですが、「個性を強力にアピールしなければ」といった戦略的な考えは最初からなかった、という雰囲気です。香調は〝スパイス アンバー フローラル〟。そのバランスが絶妙で、香りを纏った女性にしっくり溶け込む真の意味でエレガントなノート。恋人の頭痛を誘発するような不協和音もなく、むしろ、もっと長く、もっと近くに寄り添っていたいと感じさせる…〝アイドル〟はそんな香りです。ジョルジオ アルマーニ コスメティックス　アイドル ドゥ アルマーニ オードパルファン ナチュラルスプレー　50mℓ　￥9,975

11



8



8 深まり行く秋。冬に備えてアイゾーンケアを

〝まばたき1万回 小ジワが増えるよ、アイケア忘れず 朝昼晩♪〟。これは『アルプス1万尺（アメリカ民謡）』の替え歌…。美容部員を指導していた頃、〝まばたき1日1万回〟という数字を一発で憶えてもらうために僕が作った歌詞です（笑っていいとも！）。そのまばたきには14本の筋肉が使われているって今回初めて知りました。このセラム、「ほほえみゾーン、まばたきゾーン、お疲れゾーン」と分類された3つのエリアにアプローチ。みずみずしいミルキーなゼリー状で浸透力抜群。朝晩2回使えば（昼にプラスしなくても大丈夫そう）、滑らか＆ハリのある目元を実現してくれます。各ゾーンごとの効果的な使用法を記したイラストつきの能書は、完全に習得するまで必ずキープ。ヘレナ ルビンスタイン　プロディジー アイゾーン セラム　20mℓ　￥11,550

9 眠り姫になりきれる ベッド・サイドの小道具

心安らぐ香り×うるおいのスチーム効果…。誰もが〝眠れる森の美女〟になりきれる優しくも頼もしい小道具。チムニー（煙突）タイプのディフューザーは、加湿用の水にアロマオイルを数滴加えるだけ、加熱の必要ナシの超音波式です。作動開始後4時間が経過or水がなくなると同時に自動的に停止するので、眠り姫は安心して朝までぐっすり寝ていられます。機器はイデアインターナショナル社のオリジナル。アロマオイル＋パヒュームコロン＋ボディークリームの3品はオマケ（失礼でしたらゴメンナサイ）に等しいプライス。昨年のキット同様、即日完売は必至でしょう。アユーラ　ナイトセンティッドコレクション　￥12,600（11月20日限定発売予定）

9



6



6 パーティ・カラーというよりは ボビイ ブラウンからの ホリデー・プレゼント

コレはホリデー・シーズン限定といっても、いつでもどこでも使えるハイ・スタンダードなアイ＆リップ カラーパレットです。計10色のうちの8色までが、このパレットだけの限定色。スタイリッシュで現代的なアースカラー×シマーメタルのハーモニー。フリップ・ミラー内蔵の機能的なデザインで、リップ カラーの表面にアイカラーが飛び散る可能性も少なくなっています。このほか、大人気のロングウェア・アイメーク製品3色入りパレットetc.も同時発売。ボビイブラウン・ファンのみなさんは、大至急カウンターへ。ボビイ ブラウン　アースメタル パレット　￥7,875（10月29日限定発売予定）



7

7 しっとり、うっとり、ビロードのタッチ♡

小誌9月号で紹介したナイトクリームと同一の形状なので、「ン？」と思った読者が多いかも。But、コレは新登場のハンドクリーム。とっても高価なので相当迷ったのですが、満足度が極めて高く、思い切ってお買い上げ！のばすと同時に浸透するほど肌なじみが素晴らしく、キメまで美しく整うのは、手肌が100％喜んでいるから。香りは最高級のバニラ菓子を想わせ、甘さの中にも清々しさが漂います。僕は就寝直前にコレでマッサージした後、綿の手袋を必ずはめて寝ています。正直に言うと、今まで夜に手袋はときどきでした。このクリームには、「手袋しなきゃ」と思わせるだけの独特のパワーがあるようです。それにしても〝オシエム〟って、最初のお試しで感動し、使い続けるうちに愛着が深まる…そんなアイテムが多いブランドですねぇ。11月1日よりフレグラントアース ワールド　オシエム ヴェロアハンドトリートメント　50mℓ　￥15,750（11月1日発売予定）

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226～227ページにあります。



Cleansing Milk



Treatment Peel-off Mask

肌が乾燥しがちな季節に向けて、お手入れはもっと優しく、心地よく!

ふんわり柔肌のための〝ひと手間〟スキンケア

肌の乾燥が過酷になる冬が近づくにつれて、お手入れには〝変化球〟が必要に! そんな季節に向けて、美肌をグイッと底上げするスキンケア4品がポール&ジョーからお目見え。肌も心もふんわりほぐれる感触&香り、早く実感してみて!





Moisture Lip Treatment

Moisturizing Mist

キャミソール¥51,450(ルック〈ポール&ジョー〉) カチューシャ/私物

毎日のケアにひと手間加えて ふんわり柔肌を手に入れて…

肌が乾燥しがちな季節は、「保湿力が頼もしい」という機能性はもちろんのこと、カピカピに乾いてこわばった肌にもすんなりと浸透する「心地よい感触」も、スキンケア選びの重要なカギに。乾燥が特に気になるこれからの季節にこそ取り入れてほしい、機能も感触も使用感にも満足のスキンケアがポール&ジョーから新発売されます。

真っ先に試してほしいのが、2003年の発売以来大人気のクレンジングミルクのパワーアップバージョン「クレンジング ミルク N」。肌に溶け込むようなこっくりとろける感触はそのままに、メークなじみがよいリキッド状のオイルを採用し、落ちにくいメークや汚れもよりスムースにオフすることが可能に。顔の中心から外側に向かって軽くマッサージするようになじませると、オレンジオイルの香りで心までリラックスしながら、ベタつくことなくふんわり柔らかな後肌に。

そのほかにもうるおいをギュッと肌に閉じ込めるピールオフタイプのマスクから日中のうるおい補給に適したミスト、ふっくら艶やかな唇に整えるリップトリートメントまで…。肌も心も優しくほぐしながらしっとりうるおす、極上の〝ひと手間〟スキンケアで、乾燥が過酷な冬でも美肌をキープ！

1 肌の上でこっくり心地よくとろけて優しくメークを落としながら、ベタつくことなくふんわり柔らかな洗い上がり。オレンジフラワー水&オレンジオイルのリラックス&リフレッシュ系の香りにも虜(とりこ)に！　ポール&ジョー クレンジング ミルク N 250mℓ ¥3,675

2 美容液やクリームをなじませた後の、スキンケアのいちばん最後に使用。ひんやりみっちりとした膜がぴったり密着し、肌を引き締めながらうるおいをギュッと密閉。乾かしてからゆっくりはがすと、ずっと触っていたくなるほどきめ細かくしっとりとした柔肌に！　ポール&ジョー トリートメント ピール オフ マスク 120g ¥5,250

3 肌なじみのいいふんわり柔らかな霧で、メークの上からでも手軽にうるおいチャージ。ベースメークの仕上げや化粧直し時に使うと、ファンデーションの密着度が高まり化粧もちがアップする効果も。ポール&ジョー モイスチュアライジング ミスト N 60g ¥2,310

4 カピカピに乾いた唇にもみずみずしくとろけるようになじみ、瞬時にふっくらしっとり艶やかな唇へ。ツヤ&密着性に優れたグロスオイルをリッチに配合し、うるうる艶めく唇をキープ。ポール&ジョー モイスチュア リップ トリートメント 3.2g ¥2,100

2 うるおいを閉じ込め きめ細かい柔肌に導く ピールオフマスク

1 こっくりとろける 極上感触の クレンジングミルク

3 細かい霧& 優しい香りで癒す うるおいミスト

4 ふっくらツヤ唇へ 導くリップ トリートメント



撮影／[illegible]（人物）、[illegible]はるみ（静物）
ヘア&メーク／[illegible]（NEWS）
スタイリスト／[illegible]み子（静物）
モデル／田中[illegible]　撮影協力／ネイチャーキットカンパニー
デザイン／加藤りえ子　構成／門司紀子

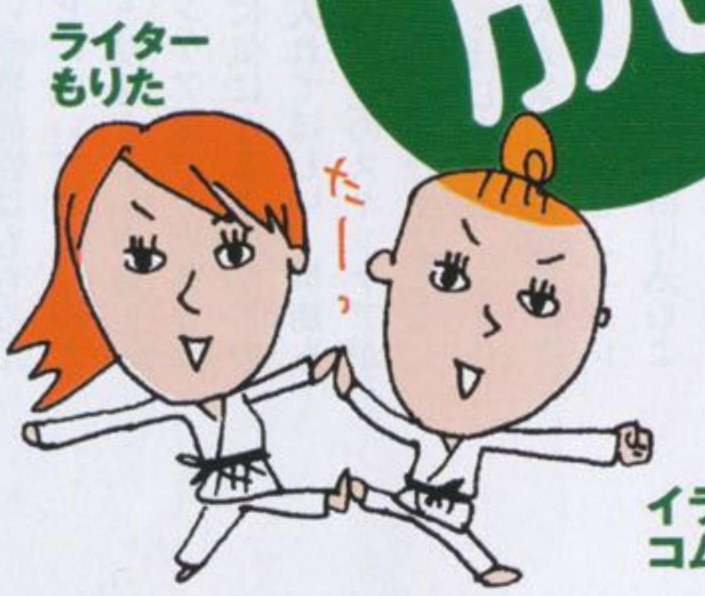
●協力／ポール&ジョー ボーテ　0120・766・996
www.paul-joe-beaute.com

イラストレーター小迎裕美子の

脱力道場

第67回

〜それは家庭の癒し系なり〜

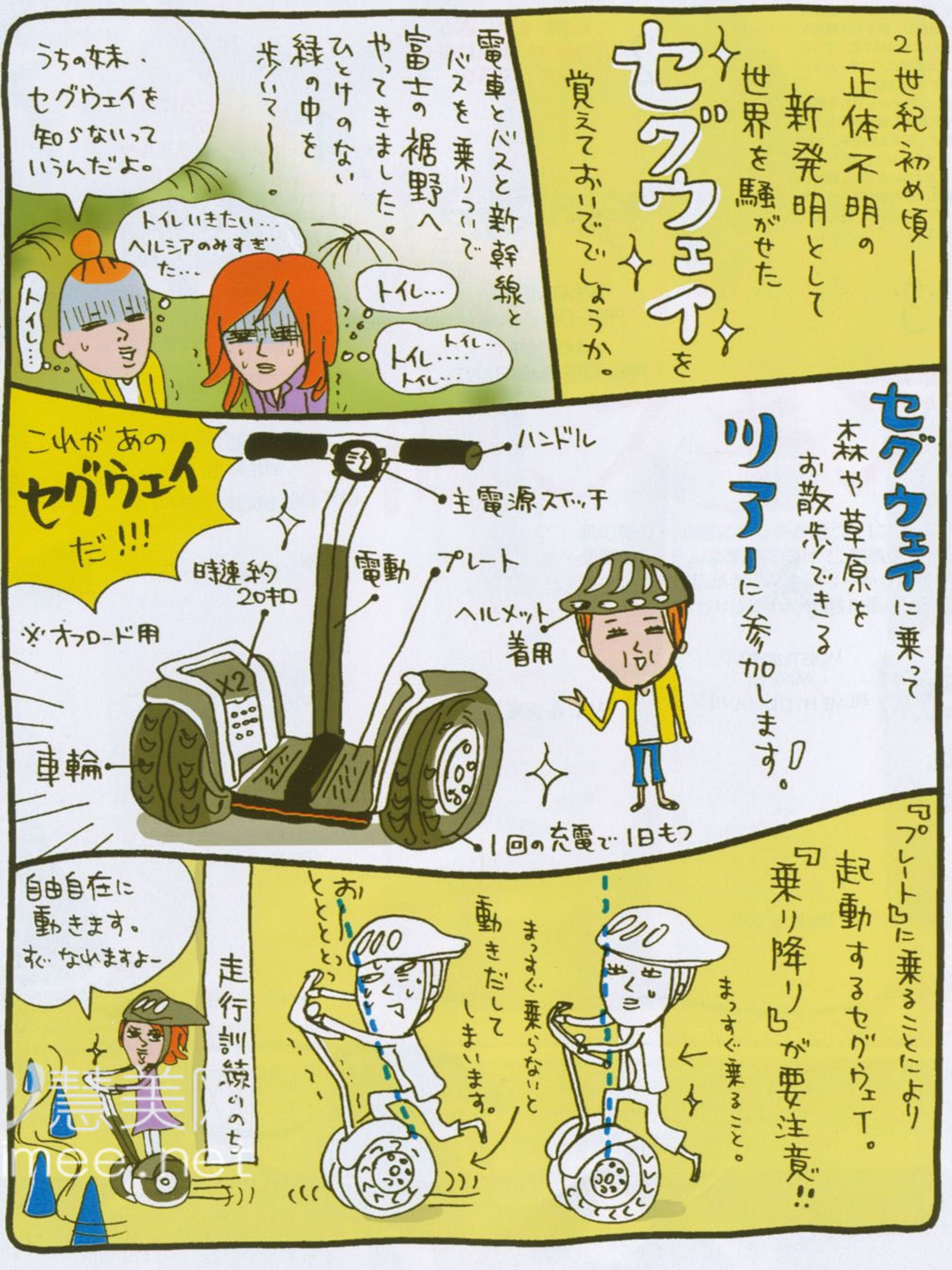


自然は楽しみたいけど苦労はイヤ。わがまま現代っ子に、青虫の洗礼!

セグウェイはもともと、アメリカの発明家が開発した乗り物。まるで自分の脚が車輪つきロボットになったかのように、思いのままスイスイ走れる――。日本にも、ドクター中松という、ピョンピョン跳ねるバネつきシューズを発明した人がいるけれど、身体能力を超えて大地を駆けたいという願望は、きっと人類共通のものなんでしょう。セグウェイの何が〝未来〟かといえば、自分の体感覚で動かせる操作性のよさ。体重計く

未来の乗り物「セグウェイ」で富士裾野の大草原を駆け抜ける!

森へ行こう、山を走ろう。気分はすっかり「アルプスの少女 ハイジ」モード

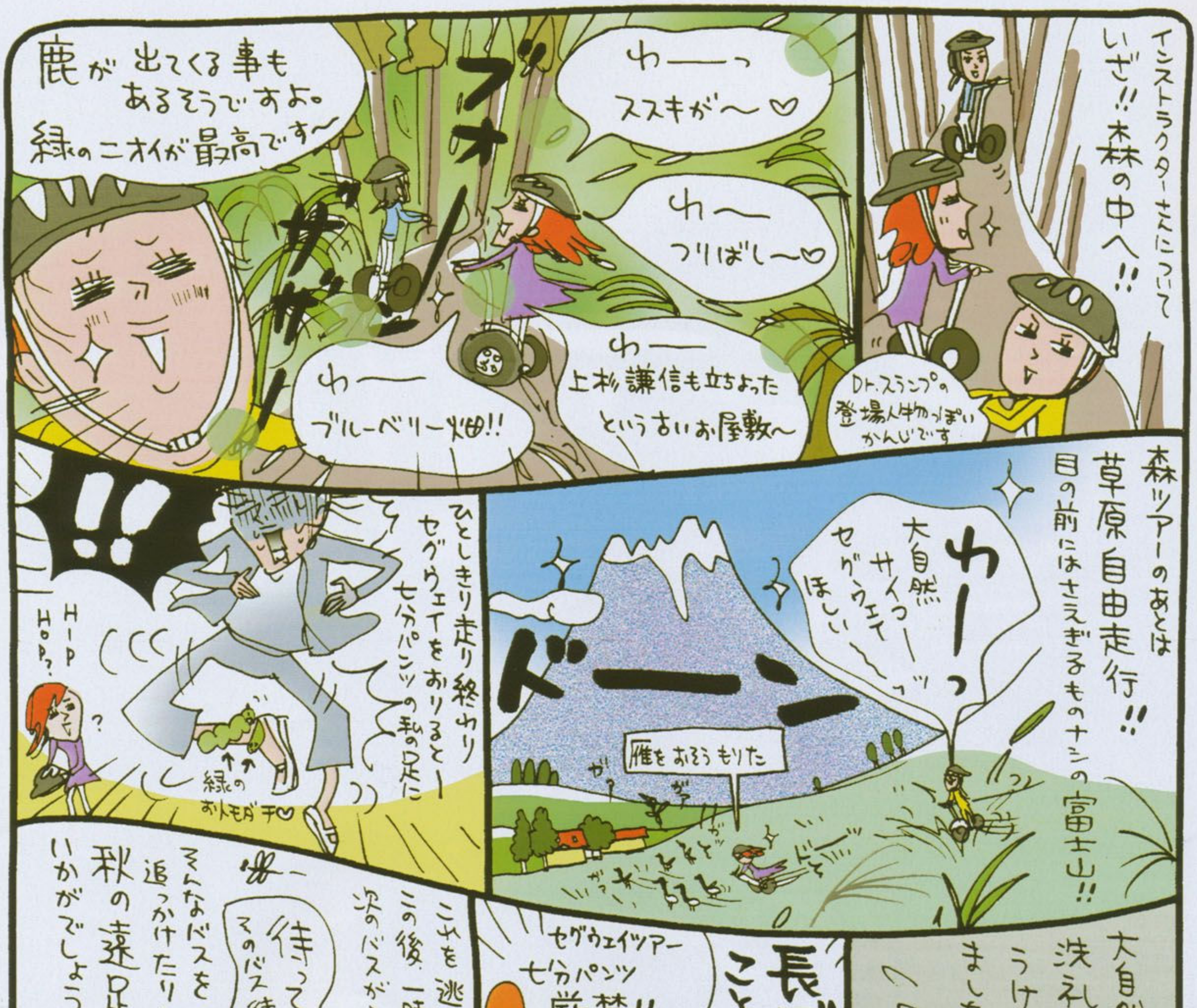


らいの大きさの台に両足を乗せるだけで、アクセルもブレーキも何も使わずに運転できちゃうんです。前に進みたければ少しだけ前かがみに。右に体重をかければくるりと右回り。感覚としてはスキーとかスケボとか〝雪上滑り系〟のスポーツに近い。スキーは思いどおりのターンを会得するまで時間がかかるけれど、セグウェイなら、賢いコンピュータが技術力のなさをカバー。どんなにスピードを出していても、腰を落として〝待った〟の指令をかければ、即座にビッと止まってくれます。

観光で景勝地に行ったときなど、車の中から緑豊かな大地を見て「ワ〜素敵！ここで1日のんびり過ごしたい」などと思うものです。でもいざ自らの足で散歩してみると、やたら広大な土地はどれだけ歩いても景色が変わんないし、だんだん汗はかくし、照りつける紫外線は気になるしで、いささか〝退屈〟〝我慢〟といった思いがちらつくのも正直なところ（ずいぶんわがままなコト言ってます…）。その点、セグウェイはイイトコどり。心地よいウォーキング感覚はそのままに、進むスピードを苦労なく何倍速にもできるんですから。景色はめくるめく変化するし、頬をなでる草いきれを含んだ風の、なんとかぐわしいこと！　私、今まで、最近流行（はやり）のトレッキングやらサイクリングツアーなどについて「なんでわざわざ苦労しに…？」とテンション低めでしたが、自然がこんなに気持ちいいならかなり興味アリ、と思いました。都会生活にどっぷりつかってしまった人の自然へ還（かえ）るリハビリとして、ネイチャーセグウェイ、ヨイと思います！

今回訪れたのは…
ふもとっぱら
セグウェイツアー

●静岡県富士宮市麓156　☎0544·52·2112　●セグウェイツアー ¥8,800（講習・ツアー計2時間。事前予約が必要。2名以上で催行。1回に4人まで）●最寄りの公共交通機関はバス。本数が少ないので、車でアクセスするのがおすすめ。
www.camper.ne.jp/segway



始める、本気の〝濃密美容〟

ハリのなさ、キメのあらさ、乾燥などいくつもの悩みを抱える
大人肌に応える──それがリサージ ボーテのスキンケア。
いつものケアではもの足りない、季節などの影響で肌の調子がイマイチ、
そんなふうに感じたときに頼りになるアイテムがこの秋、登場！
乳液かクリーム、どちらか１品でも、２品合わせて使うもよし。
キメ、ハリ、うるおい、なめらかさを求める、美肌への近道です。

濃密なうるおい、ハリ、弾力あふれる美肌へ。薬用高機能クリーム



溶け込むように肌になじんで、
しっとり感が実感できる、
コクのあるクリーム。
化粧液（スキンメインテナイザーなど）で肌を整えた後、
ゆっくり肌になじませて。
リサージ ボーテ
サーキュリペアクリーム 30g
￥21,000（医薬部外品）

乾燥が進みやすい秋冬の肌へクリーム＆乳液ケア

この春登場し、肌の調子が気になり始めた世代から注目を集めている「リサージ ボーテ」※は、コラーゲンと美因子のめぐりに着目した、高機能エイジングケア。落とす、洗う、整えるの3ステップが基本のスキンケア。シンプルでありながら、大人世代にとっても満足できるようにこだわりぬいて作られている。とはいえ、大人の肌悩みは尽きないもの。特に、これからの季節は、気温の低下や空気の乾燥などによって肌の乾燥が進みやすくなりがち。そんな肌に向けてエイジングも美白もケアするクリームと乳液が生まれた。

コラーゲンと美因子のめぐりに着目したのが「リサージ ボーテ」のスキンケアの特徴。加

※美因子…美肌に導く保湿力　美白とは…メラニンの生成を抑制し、シミ・ソバカスを防ぐ

複合化する大人の肌悩みに
1歩先行く
エイジングケア

この冬



なめらかで、
キメの整った素肌へ。
薬用高機能乳液

スーッと肌になじんで、
みずみずしい感触で、なめらかさ、
きめ細かさをもたらす乳液。
化粧液（スキンメインテナイザーなど）の後にていねいにのばして。
リサージ ボーテ
サーキュリーミルク 100㎖
¥8,400（医薬部外品）

る肌の表層部に着目し、クリームと乳液に求められる、浸透感と使用感のよさを追求したそう。
成分、処方、香りやパッケージにこだわり、エイジングケアと美白効果を目指したクリームと乳液。その実力をぜひあなたの肌で確かめてみて！

商品開発担当者から



リサージ
マーケティング部
松尾 幸さん

とろりとなめらかなミルク、こっくりとまろやかなクリーム、どちらも肌タイプを問わず満足していただける感触、効果感を追求し、何度も研究所とやりとりを重ねてできた自信作です。角層に素早く有効成分を届けるとともに、肌表面はベタつかせないよう、届ける機能や密封する機能をもったオイルを厳選、その配合率を工夫。大人の肌にしっとりと柔らかなツヤ肌をかなえます。優雅な伽羅の香りもお楽しみください。

構成／近内明子（本誌）
●協力／リサージ
0120・417・134
http://www.lissage.jp

く帰った日でもパパッと作れる、
カラダにいい常備菜

Vol.32

蔬菜坊　そさいぼう
アンチエイジングレシピ

21時からの美的めし

今月のお題
「セルライト」

セルライトとは、脂肪細胞に老廃物が付着して固まったもので、女性に多く見られます。むくみや冷えが原因といわれますが、一般に代謝の悪いところにできやすく、運動する習慣があっても、動きが少ない部分にはできるようです。最初は、皮膚を寄せるとブツブツした塊が現れるくらいですが、さらにたまると、皮膚を寄せなくても凸凹した感じに。見た目が悪いだけでなく、代謝や血行のさらなる悪化をもたらし、健康にも悪影響を及ぼします。代謝を活発化させる食事をとる、入浴後にマッサージするなど、日ごろから代謝を高める努力をまずは始めてみて。

代謝を上げて、巡りのよい体で、
老廃物を排出ー。
セルライトフリーに

太ももや二の腕、お尻などにできてしまう、いやーな凸凹。それが、セルライトです。厚着する季節だから目立たないといってほうっておくのはNG。代謝の落ちる冬こそ、きちんとケアしてセルライトを退治しましょう！

セルライトを予防&解消したいなら、まずはたんぱく質。基礎代謝の活発化に必要な筋肉を作る働きをもつ、ささ身や赤身肉など、脂肪分の少ないものがおすすめです。次にマークしたいのが、食べ物でとったカロリーをエネルギーに変えるビタミンB群。青魚や豆類、豚肉などに豊富です。また、コンブやさつま芋、きのこに多いカリウムもぜひとって。余分な水分や老廃物の排出にひと役買ってくれます。これらを踏まえて、蔬菜坊の佐川さんに5つのお総菜を提案してもらいました。

「寒い季節になると恋しくなる、温かい汁ものや、旬のサバを使った料理を紹介します。ほかに、白和えやさつま芋の和えものなど、甘みのあるふた皿を加えたのもポイント。甘いものがないと口寂しい人も、豆や野菜で作ったものなら、少々食べすぎても安心です。食後のお菓子を控えられますよ。また、手軽にビタミンB群をとるのに、ビタミンB_2の豊富な玄米を主食にするのも一案。おいしいものを食べる機会が多いこの時期こそ、家では粗食を」

シメサバのからし豆腐添え

ビタミンB群の豊富な
サバでエネルギーを完全燃焼

● 材料(作りやすい分量)

木綿豆腐1/2丁、調味料(からし大さじ2、三温糖・酢各大さじ1 1/2、サラダ油・練りごま各大さじ1、薄口しょうゆ・塩各小さじ1/2)、ほうれん草(ざく切り)・にんじん(細切り)各少々、シメサバ半身分、海藻ミックス(水で戻す)・白ごま各適量

● recipe

1 豆腐はしっかり水きりして、すりこぎなどでつぶす。調味料を加えて、なめらかになるまで混ぜる。かためにゆでたほうれん草とにんじんを混ぜる。

2 シメサバは、グリルなどでさっとあぶり、皮目のほうだけ軽く焦げ目をつける。食べやすく切って、海藻ミックス、ごまと器にのせて1をのせる。

ささ身とエリンギのケチャップソース

高たんぱく低エネルギーの
ささ身で代謝をサポート

● 材料(作りやすい分量)

ささ身2本、エリンギ1本、キウイ1個、塩・片栗粉各適量、ケチャップソース(ケチャップ1/4カップ、下ろし玉ねぎ大さじ2、レモン汁・薄口しょうゆ・下ろししょうが各大さじ1/2)

● recipe

1 ささ身は筋を取って細く切り、塩少々を振って片栗粉をまぶす。ゆでて、冷水で冷まして水気をきる。

2 エリンギは塩少々を加えた湯でゆでて、細長く切る。キウイは食べやすく切る。

3 よく混ぜたケチャップソースを器に敷き、1と2を盛る。

けんちん汁

大豆で、たんぱく質と
ビタミンB群を同時に摂取

● 材料(作りやすい分量)

A(干ししいたけ2枚、コンブ8g、大豆3g)、野菜(ごぼう・れんこん・にんじん・大根・さつま芋各10g、干ししいたけ〈だしに使ったもの〉2枚)、ごま油大さじ1、ほうれん草1株、木綿豆腐1/4丁、しょうゆ・しょうが汁・こしょう各適量

● recipe

1 前の日に、水1 1/2カップにAを入れておき、当日さっと火を通してコンブは取り出す。

2 野菜は、それぞれ1cm角に切り、ごぼうとれんこんは水にさらしてアク抜きする。

3 鍋にごま油を熱して、ごぼう、れんこん、にんじん、大根、さつま芋、干ししいたけの順番に炒めて、しょうゆ小さじ1を振る。1のだしとしょうゆ大さじ2/3を加えて5〜6分煮たら、ほうれん草のざく切り、くずした豆腐を加えて火を止める。器に盛って、しょうが汁とこしょうを振る。

*時間がない場合は、1の代わりに市販のか粒だしなどを使っても。

さつま芋のゆかり和え

さつま芋のカリウムで
老廃物を排出

● 材料(作りやすい分量)

さつま芋60g、揚げ油適量、A(三温糖100g、水1/2カップ)、ゆかり大さじ1/2、黒ごま大さじ1 1/2

● recipe

1 さつま芋は乱切りにして、水に10分ほどつけて水気をふく。中温(170〜180℃)の揚げ油でじっくり揚げる。

2 鍋にAを煮立てて1を入れて煮からめ、ゆかりとごまを加えてさっと煮からめる。

小豆の白和え

小豆と豆腐。
Wの豆パワーで
セルライトをアタック

● 材料(作りやすい分量)

木綿豆腐1/2丁、調味料(三温糖・酢各大さじ1 1/2、練りごま大さじ1、薄口しょうゆ・塩各小さじ1/2)、干し柿1/2個、ユズの皮適量、小豆の甘煮(缶)30g、松の実5〜6粒、しょうが汁適量

● recipe

1 豆腐はしっかり水きりして、調味料と混ぜる。干し柿とユズの皮は、みじん切りにする。

2 小豆と松の実を加えて混ぜ、しょうが汁を振る。





ささ身とエリンギの
ケチャップソース

**つるんとしたささ身を、
甘ずっぱいケチャップソースでどうぞ。
食感の異なるエリンギや
キウイとの相性も◎**



小豆の白和え

**小豆と干し柿の甘みを
生かした和えもの。
仕上げのしょうが汁で
ピッと味を引き締めます**



シメサバの
からし豆腐添え

**クリーミーなからし豆腐×
脂ののったサバの
新鮮なマリアージュに
脱帽！**



さつま芋のゆかり和え

**塩気の効いたしそ風味のふりかけが、
さつま芋の甘みを引き立てます**



けんちん汁

**根菜たっぷりのけんちん汁。
濃いめに作ってうどんを煮ても美味**

蔬菜坊
料理人 佐川勝朗さん

旬の野菜(蔬菜)や豆類をメインに、手間暇かけて作られた料理を20種類も並べる禅料理のお店。季節ごとの五味、"酸苦甘辛鹹(すっぱいの、苦いの、甘いの、辛いの、しょっぱいの)"がひとつのお盆に盛られるさまは、正に人生や世界そのもので味わい深い。夫婦ふたりで切り盛りする小さなお店ゆえ、料理はコース(￥5,000～、鍋セット￥8,000～)のみ。

●東京都目黒区目黒本町4-[illegible]-9●03·3710·4336●18:00～0:00(完全予約制)●㊡日曜

撮影／吉田篤史　スタイリスト／三谷亜利咲　デザイン／萩原恵美　取材・文／渡辺ゆき

肌にするすると浸透し、翌朝には見違えるような弾力肌に

1度使うと虜(とりこ)になる！イモーテルの美容オイルを肌へのご褒美に

月刊イモーテル通信 Vol.1

ロクシタンの中でも特に人気が高く、リピーター続出の〝イモーテル〟シリーズ。その実力と魅力あふれるエピソードをとことん掘り下げる新連載が今月号からスタートします。読めばますます〝イモーテル〟に夢中になること必至！

〝イモーテル〟の正体は、永久花と呼ばれる野生の花

人気スキンケアとして定着し、『美的』読者の中でもファンの多い〝イモーテル〟シリーズ。既に知っている人も多いと思うけれど、このイモーテルというのは、鮮やかな黄色い花をつけるキク科の植物（下の写真を見てくださいね）。枝や葉が乾いてもその花がいつまでも色褪(いろあ)せないことから、日本では「永久花」という名がつけられています。

名前からして「なんとなく肌によさそう」なイモーテルですが、実際、古来より高い再生力で注目され、傷やアザの手当てにも使われてきました。ロクシタンがスキンケアに使用しているのは、フランス領コルシカ島に咲く野生のイモーテル。実はイモーテル自体は何百種類もあるのに、良質なエッセンシャルオイルがとれる種類は数えるほどしかないのだとか。既に肌に対するさまざまな効果が認められていますが、未知なる可能性を探るべく、今なお研究が進められています。

そのイモーテル3000本のエッセンシャルオイルを凝縮したのが「ベリープレシューズコンセントレート」。ベタつきのないサラッとしたオイルで、肌にのせた瞬間からスルスルと浸透。マッサージに使うのもおすすめだけれど、美容液のようにただ肌になじませるだけで、ふっくら&ピーン！イモーテルの花の恵みを最も実感できる1本です。



コルシカ島のイモーテル畑。イモーテルの正式名称は「ヘリクリスムイタリクム」ですが、これは太陽を意味する「ヘリオス」と金を意味する「クリソ」に由来しています。



イモーテルのエッセンシャルオイルは、今も昔ながらの手法で抽出されています。写真の男性は数少ないイモーテル蒸留家のカイセルリンクさん。

Check!

〝イモーテル〟シリーズの最高峰クリームが超話題！

コルシカ島で採取したふたつの神秘の花、イモーテルとマートルのコラボレーションによって生まれたとっても贅沢なクリー[illegible]肌に輝くようなツヤとハリを与えながら、[illegible]リリと引き締めます。軽やかなテクスチャーで使う度に幸せな気分に。イモ[illegible]ル ディ[illegible]ァインクリーム 50mℓ ¥15,750



心地よい香りがなじませた瞬間にふわっと広がって、
ゆっくりとしたスピードでフェードアウト。
それと同時にオイルもじわじわと肌になじんでいきます。
このスローな速度が、疲れた肌と体を
鎮静させてくれるかのようです。
翌朝の肌は理想的にうるおった感触で、
肌がぱっと明るく見えるのを実感。
正に冬枯れしない肌を作るのにぴったりです！

美容ライター 伊熊奈美さん

今月のイモーテルは…

ベリープレシューズ
コンセントレート

約3,000本のイモーテルから抽出したエッセンシャルオイルを配合し、そのパワーを肌の奥から実感できる1本。さらにゼラニウムや月見草などの植物エキス（ともに保湿成分）がその働きをサポートします。濃密なテクスチャーながら、肌への浸透力は抜群。なじませた瞬間から、もちっとしたハリのある肌感触へ。乾燥が気になるこれからの季節に大活躍間違いなし！　イモーテル ベリープレシューズコンセントレート 30mℓ ￥8,925



撮影／中田裕史　スタイリスト／高橋尚美
イラスト／matilda
レイアウト／最上真千子　構成／猪熊美奈（PRIMADONNA）

●協力／ロクシタン ジャポン
☎03·3234·6940　www.loccitane.co.jp

“キレイ”の名品誕生の現場を直撃！

美的社会科見学

現場56 イシュア

撮影／山田 聡(取材)、朋-tomo-(静物)　イラスト／べつやく れい　デザイン／中山千亜紀(ST.KIKI)　構成／野村サチコ

今回直撃したのは…

issua





口元周りをトータルでケアする新ブランドが登場！

顔の印象を決める「口元」を美しくレベルアップしたい。そんな女性たちのニーズに応えて、2009年3月、イシュアから発売された「スマイルコスメティック」シリーズ。歯、息、唇、肌までケアできるアイテムがズラリ。左から／イシュア スマイルコスメティック ティースホワイトパック〈ハミガキ〉¥1,575　同 ホワイトニングペースト ¥1,365　同 ソニックウェーブクリーナー（付替ハブラシ＋舌クリーナーつき）¥1,995

私が行ってきました

ライターN

たるみケアマスクはいろいろあれど、今回はなんと耳にかけてフェースラインごと引っ張り上げるユニークなマスクに注目。1度使えば即効！ のウワサを追いかけます。



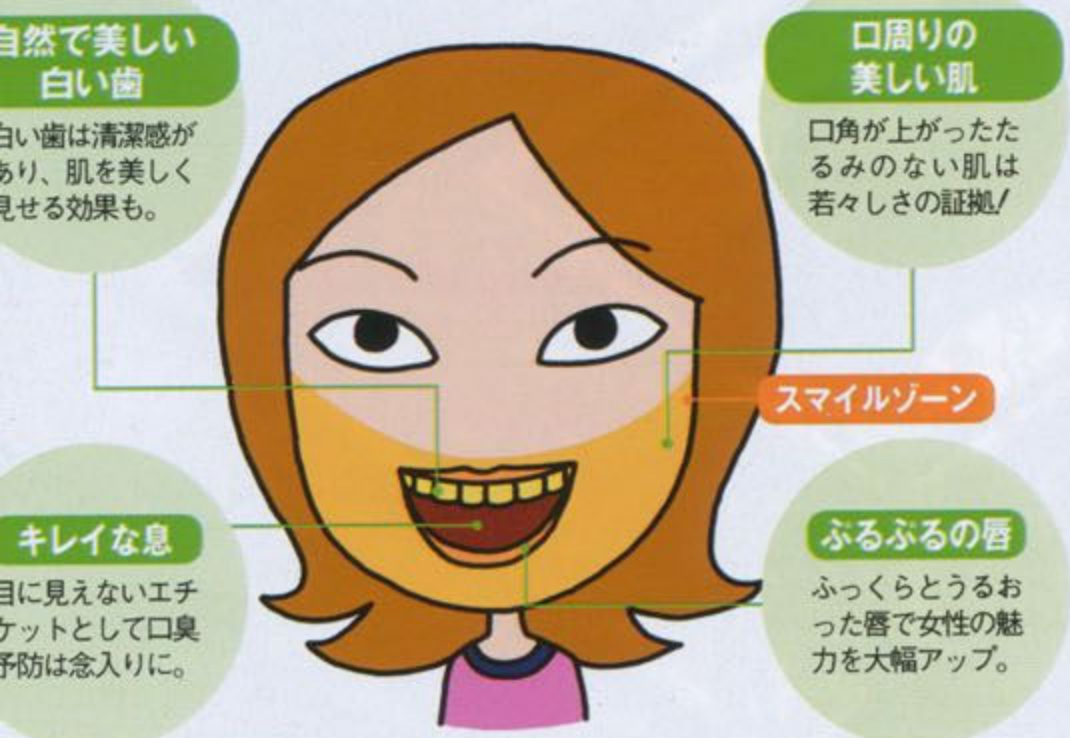
強力リフトアップ効果で好印象な笑顔をサポート！ 超画期的なスマイルゾーン専用シートマスクの舞台裏に迫る！

ありそうでなかった！　スマイルゾーン専用のシートマスクを作りたい

表情美人は口元から。年齢の印象さえ変わる！

婚活ブームの影響か、「モテ」や「第一印象アップ」などの言葉が以前にも増して女性雑誌をにぎわす昨今、顔や年齢の印象を決める重要パーツとして注目が高まっているのが“口元”です。「端正な口元は、清潔感や若々しさを表す美人の絶対条件。当社が30～40代の女性300名に行った調査でも、8割以上の方が『見た目印象の半分は口元を含むスマイルゾーンで決まる』と答えています」とは、イシュア製品開発担当者の山岸理恵子さん。確かに、口元がキレイだと笑顔にも自信がつきそうですね。「そうなんです。そこで、スマイルゾーンのたるみ解消に特化した『スマイルリフティングマスク』を開発しました。素材、デザイン、パッケージまで工夫満載の超自信作です」（山岸さん）。さっそく、細かく見せてもらいます！

●魅力的なスマイルゾーンって？●



ケアの差が、そのまま見た目の差につながりやすい

「スマイルゾーン」とは、鼻下～耳～フェースライン～あごを結んだ顔の下半分。特に、法令線やフェースラインのたるみはメークではカバーしにくく、ケアを怠るとそのまま“老け”顔に！

こだわったのはバネのような伸縮性　Part1 素材編

ググ～ッと伸びてキュッと縮む！ 超ストレッチで口元を引き上げる

まずは素材をチェック！ マスクに採用したのは『PET/PET潜在捲縮繊維100%』の不織布。20種類以上の中から選ばれた理想の素材は、肌触りはコットンのようにふわり、一方で自在に伸び縮みする驚きのストレッチ力。指で触るとバネみたい！ 「肌をリフトアップするには単に伸びるだけの布ではダメ。縮む際の強い力が肌に圧をかけてキュ～ッと引き上げるんです」（山岸さん）

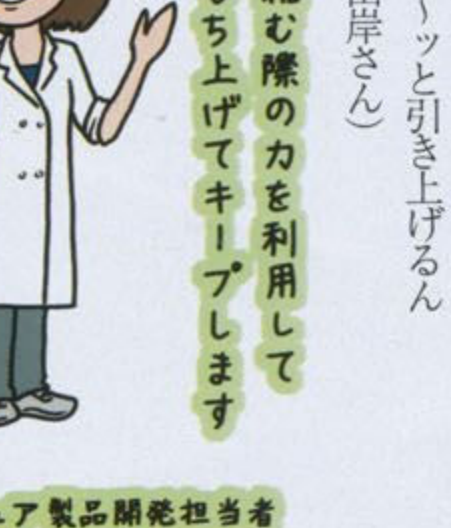


イシュア製品開発担当者
山岸理恵子さん

伸縮性の秘密は繊維の[illegible]にあり

マスクに採用しているストレッチシートは、繊維がコイル状。だからバネのように伸び縮みし伸縮性に優れ、肌の凹凸にもしっかり密着。効果的にリフトアップします。

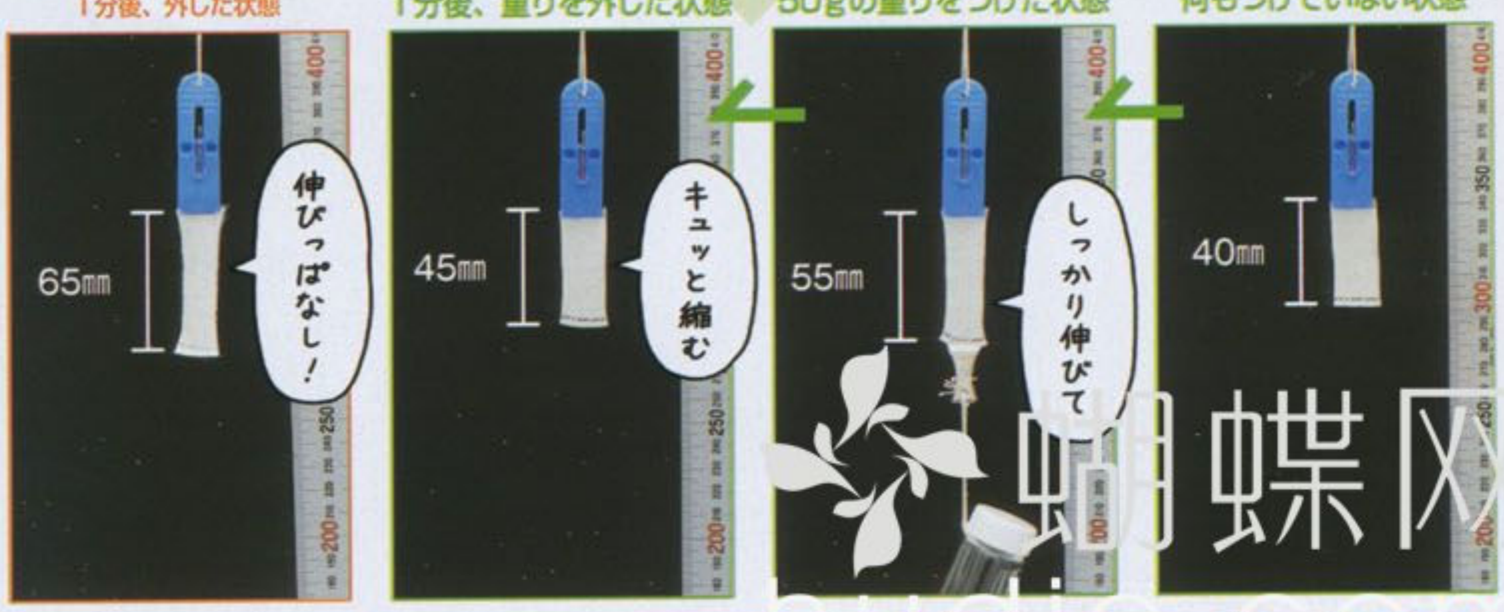
●素材を拡大してみると…●



強い負荷をかけても限りなく元どおりの状態まで復活！

マスクに使っている布の伸縮性を比較実験。布を40㎜の長さに切り、50gの加重をかけたところ、元の1.3倍以上の55㎜まで伸長。そのままの状態で1分おき、重りを外すと45㎜まで収縮した。別に、レーヨン混の素材でも同様の実験したが、伸びた後に重りを外してもほとんど縮まなかった。

素材の伸縮性を実験しました　START!



細かい部分の改良でフィット感がぐ〜んとアップ！

ダブル・イヤーフックでぴったり固定

Part2 デザイン編



切り込みを縦に広げて耳への負荷を軽減
引き上げ感は損なわず、耳にかかる力の分散に成功。快適です！

デザインに丸みを出してスマイルゾーン全体をカバー
密着感はアップしたものの、耳かけ部分がかなりくい込みぎみ。

フィット感が今イチで口元によれも発生
鋭角的なデザインでパツパツ。目の下部分にすき間ができ、密着せず。

卵型、丸型、etc.どんなフェースラインにもフィットしてもち上げる

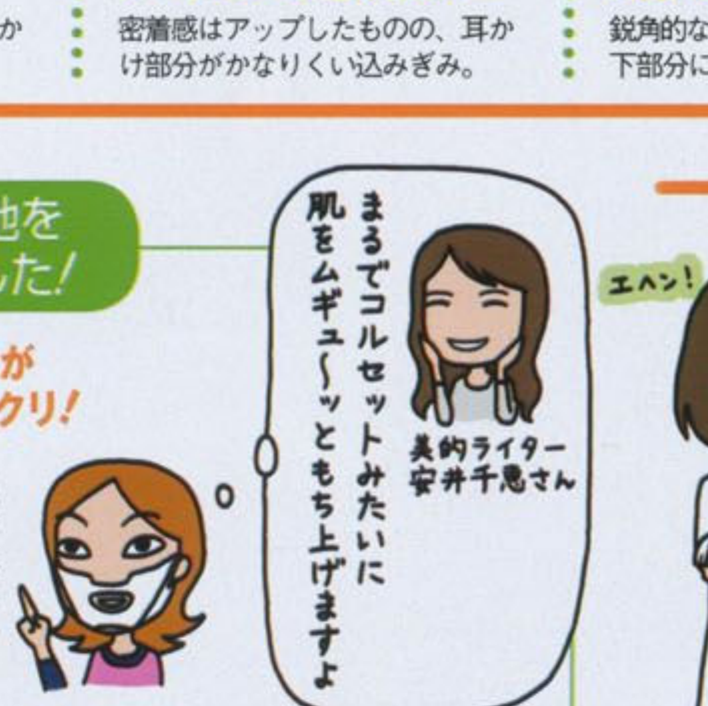
Nが興味津々だったのが、唇を模したような複雑なマスクの形状。「たるみ解消には物理的に引き上げて固定するのがいちばん。そこで耳かけ式を考えたんです。最初はハサミで型をいくつも切り出し、顔に当てながら少しずつ改良しました。サイズも、統計学から日本女性の90％の顔に適合する大きさを割り出して、決めています」（山岸さん）



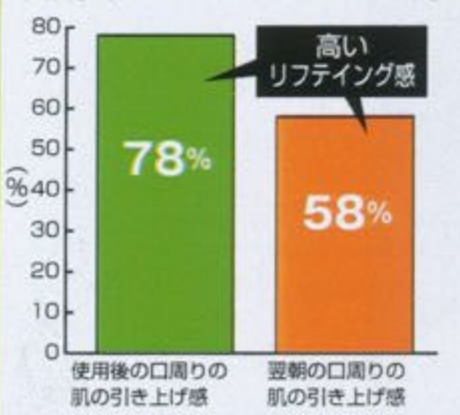


Nも使い心地を試してみました！

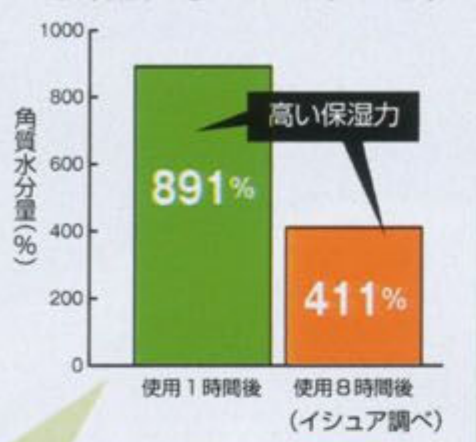
ぼやけたあごのラインがくっきりしたのはビックリ！
本誌10月号パーツ特集で、ライターの安井千恵さんも絶賛したこのマスク、少々キツめでムギュッと締め上げる感じは正にコルセット。1度であごのラインくっきり、肌もっちり、の効果には驚き！

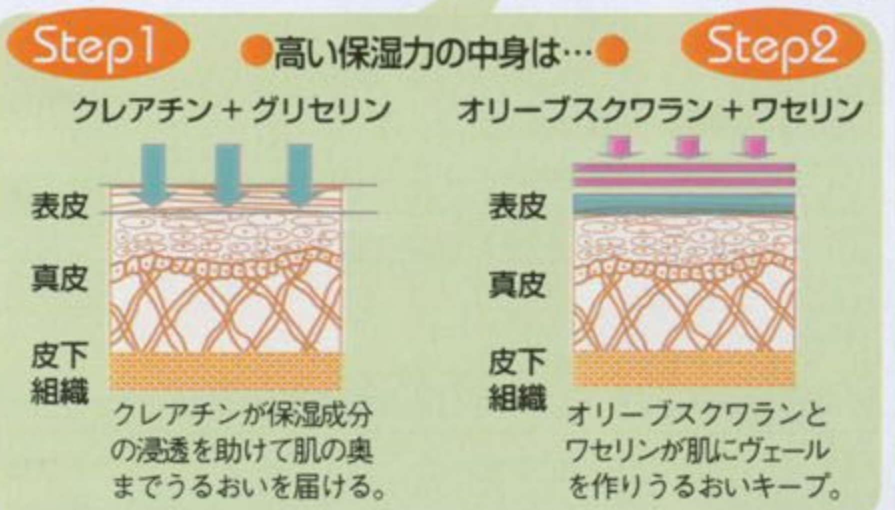


翌朝までリフティング感が続く！
30〜40代の女性100人の評価では、58％と半数以上が使用直後だけでなく、翌朝も肌の引き上げ感が続くと回答。気になるたるみをケアします。



8時間後も保湿力キープ！
使用前を100％とした場合、使用後の角質水分量は1時間後で891％、8時間後でも411％！　引き上げとの相乗効果で肌にハリを与えます。



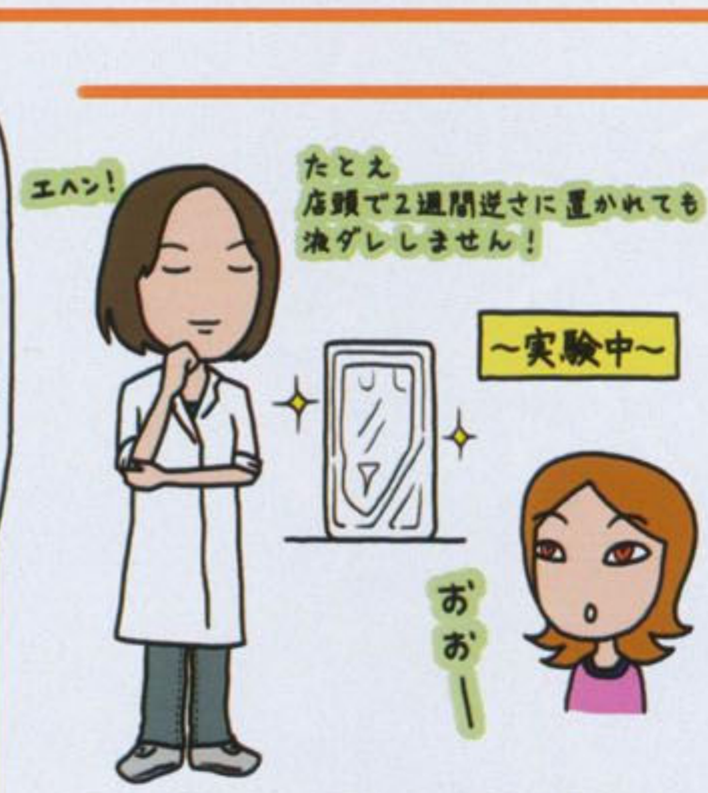


クレアチンが保湿成分の浸透を助けて肌の奥までうるおいを届ける。

オリーブスクワランとワセリンが肌にヴェールを作りうるおいキープ。

倒しても逆さにしても安心

Part3 パッケージ編



頑丈なパッキンで液垂れを防止！
中を開けると、確かにマスクの耳かけ部分には美容液がついてない。トレーをパッキン状にし、さらにかけ網を敷いて液がもれないように工夫。



耳かけ式マスクならではの苦労とは？
「開発でいちばん苦労した部分かも」と山岸さんが話すのが、パッケージ。「装着するときに耳かけがぬれていると不快なので、トレーを上下に仕切る仕様に。逆さにしたり、カバンに入れっ放しでも美容液がもれないようにするには…と試行錯誤を重ねました」



週に1度のスペシャルケアで美しいフェースラインをキープ！
超伸縮性ストレッチシート×ダブル・イヤーフックの特殊形状を採用したスマイルゾーン専用マスク。口元のたるみをしっかりリフトアップしながら「モイスチュアエッセンス」が肌にハリとうるおいを与えて、魅力あふれるスマイルゾーンを実現。イシュア　スマイルコスメティック　スマイルリフティングマスク 2枚入 ¥1,890





見学後記

たるみに直球で働きかけるアイディアに脱帽
立体裁断や上下分割型など、多様化するシートマスクですが、肌を物理的にもち上げるこのデザインはアイディア賞モノ。ちなみに、パッケージのモデルはお茶のCMで真田広之さんと共演しているヴィッキー・パーマーさん。正にスマイル美人！

 ●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226〜227ページにあります。

「高貴」際立つ ローション&クリーム

人の肌は、いくつもの悩みが複雑に絡み合ってくるもの。そのひとつひとつをひもときながら
合的なアプローチを目指したスキンケアに出合った。まさに植物とサイエンスを見つめたプレミアムライン。
りとテクスチャーは、使うたびに喜びで満たしてくれる。ベキュアのホーリープレジャーの２アイテムだ。



リームのとろけるような
めらかさ、ローションの
ろやかな感触。２品とも
練された使用感に魅了さ
る。

待望のローション誕生！ 聖なる植物、ホーリーバジルが うるおいとハリ感あふれる高貴際立つ肌へ

聖なる植物が肌を艶やかに際立たせる

そろそろ今年も終盤に差しかかる。仕事もプライベートも、1年でいちばんあわただしいシーズンの到来だ。乾いた空気や気温の低下、睡眠不足や精神的なストレスなど、肌を取り巻く環境は、ますます過酷になってくる。肌あれが進んでしまうのはこんなとき。だからこそ肌を艶やかに際立たせるお手入れが必要なのだ。

そんな方に朗報。植物力とサイエンスを見つめたベキュアのスキンケア。なかでも大人の肌悩みが気になり始めた世代に、昨年の発売以来、支持されているクリームが「ホーリープレジャー」だ。独自の開発原料、ホーリーバジルエキスを配合。肌に溶け込んで限りなく満たしていくような豊潤な使い心地を実感。この秋、そのクリームとペアで使いたいローションが登場する。

クリーム同様、ホーリーバジルを始め、豊富な植物成分（保湿）、発酵由来成分（保湿）を配合したこのローション、とろけるようなうるおいの滴が1度肌になじませた後もあふれ出る感覚に驚くはず。ローションだけでは終わらせたくないクリームへの期待も高まる1品だ。

インド生まれの聖なるハーブ、ホーリーバジル

ホーリーバジルはインド由来の植物。"Holy"＝「聖なる」という名を冠したことに象徴されるように特別な存在として扱われている。ベキュアでは、このホーリーバジルを横浜市立大学と共同で研究し、さまざまな有用性に着目。時間をかけた丁寧な精製プロセスによって抽出したエキスを化粧品に配合することに成功した。



ローションの絶妙な使用感に感動！



「オイリードライ肌で、ベタつくのに肌表面はやや乾くという混合肌タイプ。なので、ローションを選ぶときは、保湿力の高さと使用感にこだわりますね。このローションは、ベタつくことなく、しっとり感は格別です。クリームとの相性も抜群でした」

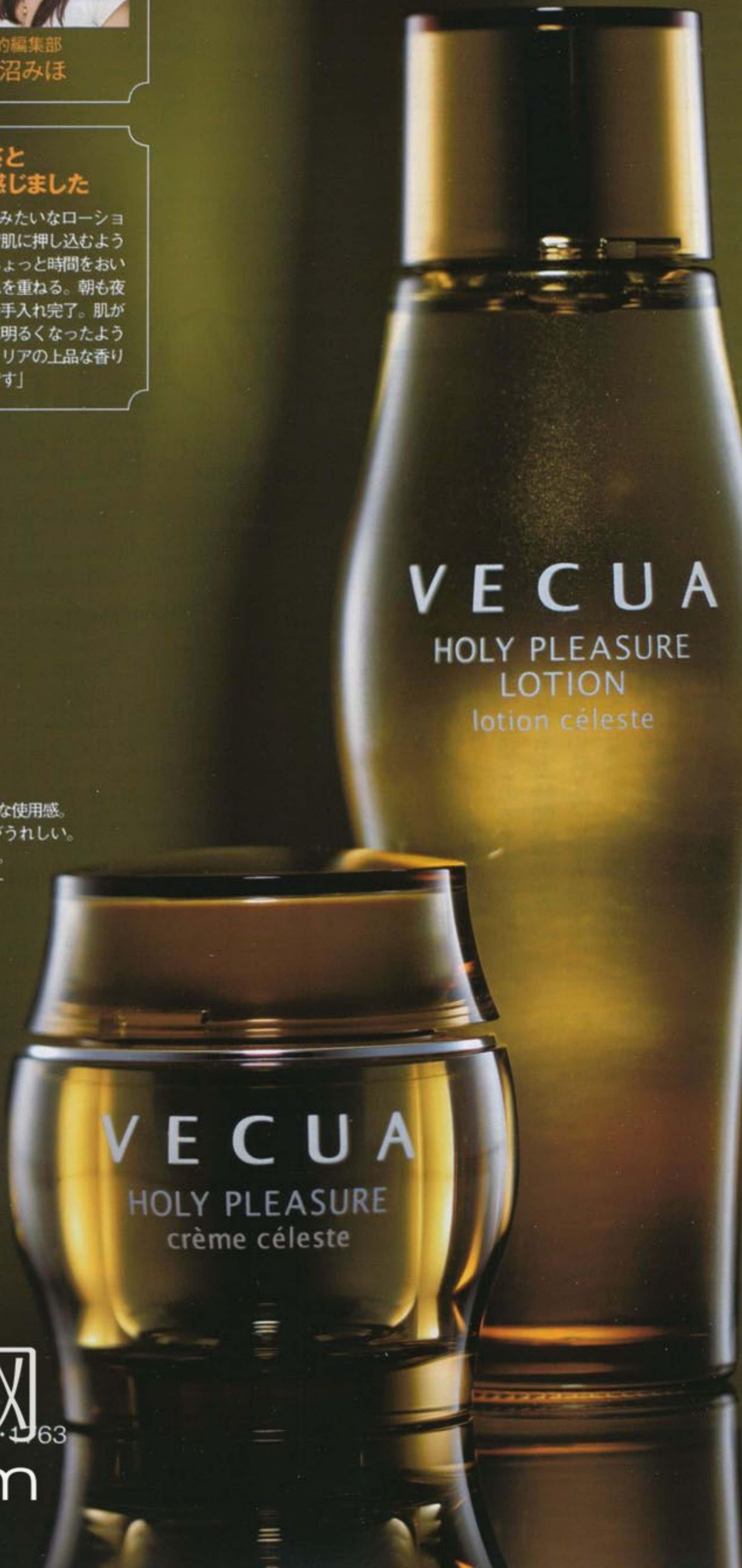
美的編集部 蒲沼みほ

肌に明るさと透明感を感じました



「まるで美容液みたいなローションを手のひらで肌に押し込むようになじませ、ちょっと時間をおいてからクリームを重ねる。朝も夜もこの2品でお手入れ完了。肌がみるみるうちに明るくなったような気が。マグノリアの上品な香りもお気に入りです」

美的編集部 近内明子



しなやかでコクがありスーッとしみ込むローション

ホーリーバジルエキスを始め、ウコンやシモツケソウ、アシタバなど6種類の植物成分（保湿）と、4種の発酵由来成分（保湿）配合の化粧水。洗顔後、手のひらで軽く押さえるようになじませて。ベキュア ホーリープレジャーローション 150ml ￥10,500

濃密なうるおいが優雅な大人肌へ導くクリーム

シルクのように柔らかく、なめらかなテクスチャーで肌にしなやかに密着するような使用感。その瞬間から実感できるのがうれしい。朝晩、化粧水、美容液の後に。ベキュア ホーリープレジャー 34g ￥18,900

●協力／ベキュア ☎03·5462·1763
http://www.vecua.com

超特急で変わっていく中国から、〝街と女性〟の現在進行形をリポート！

北京⇔上海 美的通信

連載　上海之最終回

連載最終回は、上海で生き生きと暮らす女性たちの食や美容、ファッションの最新情報をお届け！　パワフル&(いい意味で)わがまま、そして貪欲に美を磨く上海ガールの今をクローズアップします。



Miwa Hikita

上海在住17年め。雑誌コーディネーター、メークアップアーティスト。'07年には雑貨ブランド「水玉上海」も立ち上げて、3足のワラジで猪突猛進の日々を送っています。左のパンダは「水玉上海」オリジナルのハッスルちゃん。美的.comでも上海最新情報を発信中！
http://plaza.rakuten.co.jp/miwashanghai/

パワフルな上海ガールを支える秘密！

等身大の食・ファッション・美容を紹介

大家好(ダージャーハオ)！　なんとこの「上海美的通信」も今回が最終回となってしまいました(泣)。約2年間にわたり、お隣の国のいちばん粋な女性たちについてリポートさせていただきましたが、その実態、少しはわかっていただけたでしょうか？　最終回ということで、今まで自然に流していた「上海小姐の普通の生活」について触れてみたいと思います！　まずは食事がパワフル。朝から油で揚げたパンやイソフラボンたっぷりの豆乳などをとり、栄養満点な状態で1日をスタートさせます。ランチもどんぶり1杯はあたりまえ、スタバではトールより小さいサイズを飲んでいる女性を見つけられません。夕食は少し早めですが、しっかりと中華料理を食べるし、食べ放題の日本食に行ってはビックリするほどの量をペロッと平らげます(でもやっぱり中華が世界一おいしいと思っているよう)。そして、おやつにはクッキーやチョコのようなかわいいものでなく、なんと鴨や豚の肝系の薫製などを。食生

いな理由がわかります。ショッピングではどんなに混んでいる場所でも精力的に挑み、欲しいものは必ず手に入れます。もちろん、流行モノチェックには余念がありません。買い物に疲れたらいつもの女王様気質に戻り、エステやスパに出かけてたっぷり自分を癒して1日が終了。みなさんも、自分中心、そして気が向くままな彼女たちの生き方を参考に、粋な女性になってくださいね！

欲しいものは、なんでもそろう！

激安ファッション天国〝七浦路(チープールー)〟へGO！①

「この服どこで買ったの？」と聞くと、「七浦路！」と答える小姐が多数。露天の服飾問屋街として有名だった七浦路ですが、最近は開発が進んで数階建てのビルの中に小売り店が入るようになりました。服、アクセサリー、バッグ、帽子、靴など思いつく服飾類はすべてココで買うことが

で、3500軒以上ともいわれているので、1日で見終えることは不可能！　見ても見ても、まだまだお店が続きます。しかも最新ファッションのモノが超低価格で買えるので、どの時間帯に行ってもギャルパワーで熱気ムンムン！　私もスタミナをためてショッピングに挑んでいます。

今月のトピックス

実物大上海ガールの日常生活

撮影／Miwa Hikita　デザイン／GRACE.inc

2009.10.23〜2009.11.20

上海ガールは食欲旺盛！

食べ放題のしゃぶしゃぶが大ブーム！②

上海人たちの食に対する貪欲さを象徴するように「食べ(飲み)放題」のお店が乱立。なかでも日本食の食べ放題が多いのですが、特に予約がとれないくらいに人気があるのがひとり鍋を使ったしゃぶしゃぶ屋さん。店によって若干値段は違いますが、88〜98元が相場。この金額でお客が「ストップ！」をかけるまで、ず〜っと食べ放題なのです！(つまり日本にありがちな時間制限はなし)　和風または辛いスープいずれかを選び、ポン酢とごまダレ、紅葉下ろしなどの薬味がそろったら、お肉のオーダースタート！　ビーフは数種類、豚肉、羊肉に加えて各種野菜などたいていの食材がそろっています。「お肉大好き！」を豪語する上海ガールは、男子の目も気にせず、いっぱいオカワリしています。まさに肉食系女子!?

身になるものを食べます！

小姐たちの仰天おやつ事情③

モデルの女の子がショーの合間にバッグから取り出し、パクッと食べたのがなんと鴨肝の薫製。そんな姿



③ かわい[illegible]ようで実は[illegible]鴨の[illegible]

鴨のキャラクターがかわいいので見逃してしまいそう[illegible]中身はビックリ。鴨の[illegible]、手羽、肝、舌、[illegible]以外の思いつく部立がすべておやつになっています！



② 味も質も量もお財布も大満足！

写真中央右にあるのは牛肉のお刺し身。生食が少ない上海では、大人気の1皿。大盛りのお肉が永遠に(笑)運ばれてきます。鍋のお供の生ビールがたったの5元というのもうれしい！　そして締めにはラーメンをオーダー。





① 所狭しと商品が並ぶ〝七浦路〟

ショップの数だけでなく、商品の数も半端ではない。じっくり観察しないとお宝を見逃してしまう可能性あり。最近ここで私が買ったTシャツは15元と破格！〈七浦興旺服飾市場〉　七浦路168号

●『北京⇔上海美的通信』は、今回が最終回となります。ご愛読ありがとうございました！



12月の上海美容歳時記

近くなった南京のNEW SPA

Regalia Resort & Spa

温泉やリゾートホテルが充実している、と人気の南京もかつては電車で4時間以上かかりましたが、2年前に開通した新幹線のおかげで今ではたったの2時間で到着。その南京に登場し、人気を博しているのが「Regalia Resort & Spa」。地方都市では珍しい本格タイ式スパを楽しめます。おすすめは淡水パールパウダーを使ったボディスクラブやフェイシャルがセットになったPearl of Regalia（3時間 / 2000 RMB）。〈Regalia〉 www.regalia.com.cn





④ 女王様気分で時間を有効に！

マニキュア68元、ペディキュア130元、フェイシャル198元〜、足マッサージ＋コラーゲンパック100元、まつげエクステ200元。メンバーになると20%引き。リーズナブルに美しくなれる！ エステだけでなく、美容院としても大人気。〈百合花〉衡山路525路 ☎021-64336620





3人がかりでケアをしてくれるなんて夢のよう。プリンセス気質の上海小姐も大満足！

上前の話。しかし、時代は変わっても小姐たちの習慣は変わりません。今では、以前よりももっと多くの動物の部位がスナック状になって売り出されています。ちょっと前まで流行っていたのが鴨の舌。舌を引っ張り抜いたような形で、クルクルッと丸まっています（恐）。そして、「よく動く部位だから特においしい」という理由で、今空前のブームなのはなんと…鴨頸（クビ）！ 街角でも鴨頸専門店を見かけるくらいの人気ぶり。ほかに、豚や牛の部位がスナック状になったものも。こういったおやつはいろんなメーカーから発売されていて、どこでも手に入れることができます。確かに甘いモノよりも体にはよさそうですが…。おやつひとつとっても、彼女たちがパワフルな秘密がわかりますね。

女王様気質にピッタリ

エステサロンは全身ケアが主流（4）

上海の美容院にはエステやネイルサロンが併設されているお店が多いので、そこに行けば一気に全身を磨くことができます。私自身もたまにお世話になっているサロンですが、フェイシャルとマニキュアとフットマッサージを同時に行ってくれる点が何よりうれしい！ フェイシャルマッサージやフットマッサージが終わり、フェイシャルマスクをするころにはペディキュアが始まり、顔はマスクをしたままつげのエクステンションまで施してくれるという至れり尽くせりの内容。3時間ほど、寝転んでいるだけでピカピカな美女に変身！ 最後はヘアサロンで髪型を整えてもらって、メンテナンス完了。別にブライダルエステなどの特別なコースではなく、上海ガールの間ではこれがふつうのこと。デートに、パーティに出かけていきます。

オトメ心は世界共通！

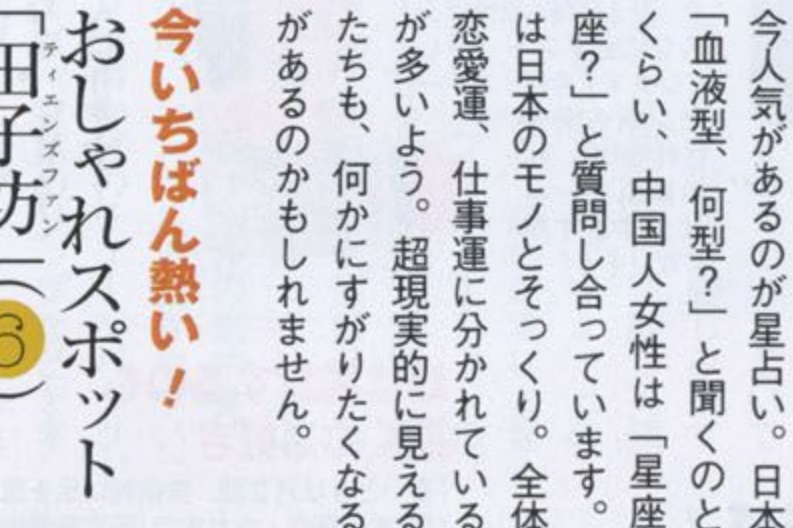
上海でも星占いが大人気（5）

上海でも日本と同じく何十種類という女性雑誌が販売されていますが、今人気があるのが星占い。日本人が「血液型、何型？」と聞くのと同じくらい、中国人女性は「星座は何座？」と質問し合っています。内容は日本のモノとそっくり。全体運、恋愛運、仕事運に分かれている場合が多いよう。超現実的に見える彼女たちも、何かにすがりたくなるときがあるのかもしれません。

今いちばん熱い！

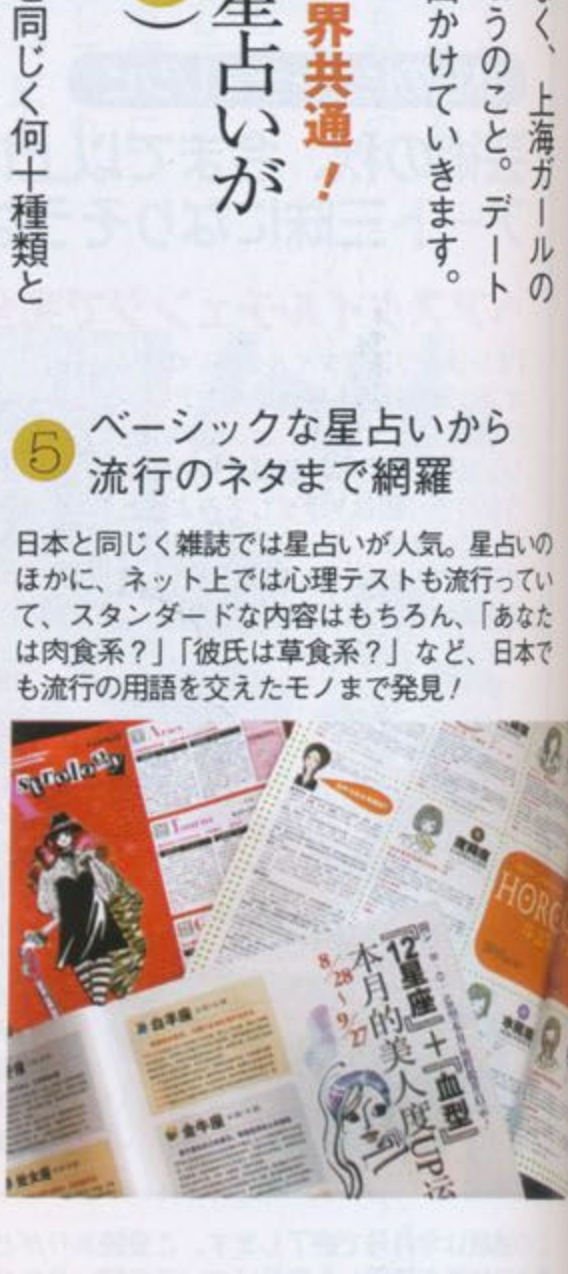
おしゃれスポット「田子坊（ティエンズファン）」（6）

最後にご紹介するのは、もともとは民家だった場所に'02年ころから少しずつ外国人がアトリエやショップを開き始め、プチSOHOと呼ばれる「田子坊」です。その後、アートやファッションに興味のある外国人やローカルの人たちがこぞって雑貨屋やレストランなどを開いて、今ではもう迷宮状態。どこにどのショップがあるのかわからないくらい、入り組んでいます。日に日に敷地は拡大し、お店は増える一方。週末になると上海在住者はもちろん、海外からの観光客がたくさん。今最もフレッシュな上海を見るのなら、この街に来るのがいちばん！ それではみなさん、いつか上海でお会いしましょう！ 再見！



⑤ ベーシックな星占いから流行のネタまで網羅

日本と同じく雑誌では星占いが人気。星占いのほかに、ネット上では心理テストも流行っていて、スタンダードな内容はもちろん、「あなたは肉食系？」「彼氏は草食系？」など、日本でも流行の用語を交えたモノまで発見！





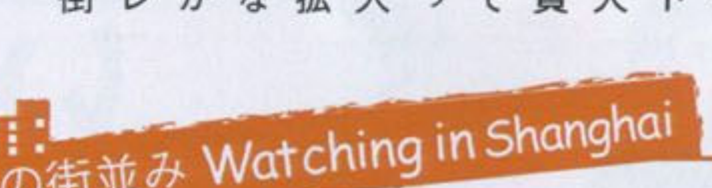
⑥ 上海の縮図？ 今をときめく路地

「田子坊」泰康路210弄と書いてある門をくぐって細い路地を抜けると、そこから迷路のような街がスタート。地図も売っていますが、役に立たないくらい。

今月の街並み Watching in Shanghai

来年の万博に向けてサービス向上！

上海でタクシーに乗って困るのが、運転手が中国語しか話せないこと。が、そんな悩みを解決してくれるのが電話番号「962288」。タクシーに乗って目的地がうまく伝わらなければ日本語でこの番号に問い合わせを。オペレーターがドライバーに通訳をしてくれ、晴れて目的地へ到着できます。無料で上海市内の基本情報も教えてくれるそうなので、上海を訪れる際、利用しない手はありません！



※1元＝約13円（'09・10・6現在）。電話番号は中国国内からのものです。



美的向上委員会NEO　最終回

Working Beautyに密着！ 働く女性の「ON·OFF」キレイ磨き道



おいしい食べ物で人を幸せにしたい、という理由で食品業界に転身を図ったメンバーは、食べる姿にも一家言あり。美しい食べ方とは？

撮影／為広麻里　イラスト／タケイ・E・サカエ
デザイン／中山千亜紀(ST.KIKI)　構成／山崎潤子

食べることを楽しみ、見ている人も幸せな気分になるCMを作りたい！

永谷園　営業本部　宣伝課
海老沼加奈さん（29歳）

美術大学を卒業後、インテリア会社へ就職。店舗のデザインなどを2年間担当し、永谷園に転職。「テレビCMの制作が主な仕事。初めて自分のCMコンテが採用され、完成したCMを見たときの感動は忘れられません！ 今まで以上に、売れ行きも気になりましたね」

おいしいものって、人を笑顔にするパワーがありますよね。永谷園に転職したのも、食を作る側に立って多くの人を幸せにしたい！という思いからでした。テレビCMの制作担当になってから気づいたのは、おいしそうに、かつ品よく食べる人は意外と少ないこと。豪快な食べっぷりなのに品のあるチェ・ジウさんを見て、食べる姿には品性が出ることに気づいたんです。おいしそうに食べる笑顔だけでも充分魅力的ですが、大人の女性なら品のよさも身につけたいところ。ながら食べをしない、慌てて食べない…。所作だけでなく、食べることを楽しむ気持ちも品のよさにつながると思うので、忙しくても食事をおざなりにしないよう気をつけています。

CM制作の現場でカメラマンやフードスタイリストの方々のプロとして妥協しない姿に接し、もっと感性を磨かなければ！と痛感。さらに撮影用の素敵な食器を見て自分でも作ってみたくなり、今夏陶芸デビュー。美しいものを見る目を磨くために、美術館にも頻繁に足を運ぶようになりました。私も宣伝のプロとして、見ている人が幸せな気持ちになる、そんなCMを作れるようがんばります！

オフィスの常備アイテム

大好きな漫画で心のモヤモヤ解消



「安野モヨコさんの漫画は共感ポイントが満載。脱力系の『ハッピーマニア』を読むと、仕事のモヤモヤが吹き飛び、効率もアップします。 ビタミンCが豊富なローズヒップティーも気分転換アイテム。ハーブの香りに癒されるんですよね」

美肌＆美脚のための習慣

うるおい感、スッキリ清涼感が継続のポイント



「昨年からコラーゲン鍋にハマっていますが、毎日食べるのはキツいので、ファンケルのコラーゲンサプリとドリンクをキレイの習慣にしています。むくみやすい脚は、お風呂上がりにフットスプレーでケア。この清涼感がないと、1日が終わった気がしません」

オフィスのブーム

冷えに悩む女子社員は、1日1カップが合言葉！



「"冷え知らず。さんのしょうがシリーズは、女性社員なら1度は食べたことのある人気商品。ランチに、小腹が空いたときのおやつ代わりに…と、冷えに悩む女性はデスクに必ずストックしています。今秋、コラーゲン鍋も発売されたので、私の美肌ブームはますます熱くなりそう」

休日のビューティレシピ

芸術の秋、今まで以上にアート三昧になりそうな予感！

ヘアスタイルチェンジで完全オフモードに



「オンはダウンスタイルが多いので、オフは気分転換も兼ねてヘアアレンジを楽しんでいます。ピンクのシュシュは母の手作り。簡単に作れるようなので、私もトライしてみようと思っています。メークもチークの色を変えてみたり、小さな変化でも気持ちの切り替えには効果大です」

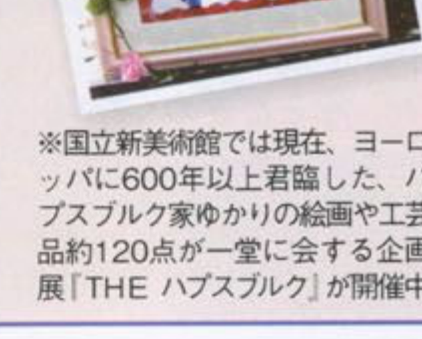
どんな料理を、どんなふうに盛りつけるかを考えながら創作



「母校のオープンカレッジに参加し、この夏5作品を作ってきました。陶芸は初体験だったのですが、子供のころの粘土遊びを思い出し、いつの間にか夢中に！ でき上がった作品にも大満足。何をどんなふうに盛りつけるかを考えながら作ったものの、気に入りすぎて使えず。部屋に飾っています（笑）」

絵は鑑賞するのも描くのも好き

「多いときは月2回、美術館に足を運びます。東京・六本木の『国立新美術館』(☎03・5777・8600)はコレクションをもたず、多彩な展覧会を開催しているので、ユニークな作品に出合えるところがお気に入り。描くのも好きで、先日友達の結婚式にウエルカムボードをプレゼント！ 喜ぶ姿を見たら、また描きたくなってしまいました」



※国立新美術館では現在、ヨーロッパに600年以上君臨した、ハプスブルク家ゆかりの絵画や工芸品約120点が一堂に会する企画展『THE ハプスブルク』が開催中。



この連載は今月号で終了します。ご愛読ありがとうございました。
この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226～227ページにあります。ただし、個人の私物のため、入手が難しい場合もあります。ご了承ください。

美容愛好家
野毛まゆりの コスメカウンタークルーズ

Cosme Counter Cruise

vol.14
シャネル

オートクチュールブランド〝シャネル〟のビューティコレクションとして、1969年に日本上陸。化粧品コーナーは'78年に日本橋髙島屋ほか、9店舗から展開し、現在は国内170店舗。エレガントで大胆なクリエイションは全女性の憧れ。



Mayuri Noge
外資系化粧品会社の販売・教育・PRを経て独立。美容への情熱と愛情、知識の深さ、ユニークな視点での語り口は業界でもつとに有名。



「制服を着た瞬間から〝シャネルの顔〟としてのスイッチが入ります。お客様に夢を差し上げられる存在でありたいですね」と日本橋髙島屋店チーフ ビューティ アナリストの山下真理さん。さわやかなショートヘアが知的な雰囲気にお似合いです！

Q1 シャネルの象徴ともいえる香りは？



シャネル N°5 7.5㎖ ¥14,700

Q2 今いちばん売れているアイテムは？



左／マット ルミエール エクストレム #20 ベージュ ロゼ ¥6,825
右／ホワイト エサンシエル メークアップ ベース #10 ロゼ 30㎖ ¥6,090

Q3 社内販売で一番人気なのは？



左／ホワイト エサンシエル ナノローション 150㎖ ¥7,035
右／イドゥラマックスプラス アクティブ ナノローション 150㎖ ¥6,300

Q4 マニアなファンの多い逸品は？



ボディ エクセレンス ハンド クリーム 75g ¥5,670

1南仏グラース産のジャスミンを贅沢に使った、究極のフローラルブーケ。「これをつけていると男性からなんの香り？素敵だねと聞かれました。婚活にもぜひ♡」（野毛さん）2「頬や小鼻の赤み、眼鏡跡まで自然にカバーできる下地＆サラリとした感触のパウダリーファンデーション。美しい陶器肌を作るベストコンビです」（野毛さん）3肌に吸いつくように浸透する美白化粧水と、肌がもっちりとうるおう保湿化粧水。「容器も軽く、機能性抜群です」（野毛さん）4ベタつかないので、手のひらにつけても快適なハンドクリーム。「香りも専属の調香師により、計算された作りに」（野毛さん）

マドモアゼルの哲学が今も生き続ける本物の〝ブランド〟

老若を問わず、女性に「世界で最も憧れのブランドは？」と聞けば、シャネルを挙げる人も多いのではないでしょうか。私も学生の頃、シャネルの4色入りアイシャドウを買うのが夢で、手にした時は本当にうれしくて、大切に使っていました。日本に上陸して30年余り、常に女性を魅了し続ける秘密を探りに、日本橋髙島屋店を訪ねました。対応してくれたのは、チーフを務める山下真理さん。柔らかな笑顔ともの腰が印象的！

「シャネルに特別な思いをもっていただいているお客様も多いので、丁寧かつ親しみやすさを心がけています。社内では、素敵な笑顔のBAを表彰する制度もあるんですよ」とのこと。そういわれてみると、店内は実にお客様目線の造りで機能的。ファンデーションのテスターは小さめに作られ、全色が気軽に手にとれるし、スキンケアもすべて回転テーブルにまとめてあり、座ったままゆったりと選べるのです。そもそも、シャネルの創始者であるマドモアゼルは、シンプルで動きやすいツイードのスーツや肩かけのチェーンバッグ、携帯しやすいスティック状のリップなどを考案し、女性の社会進出を後押ししたといわれる伝説の女(ひと)。その〝使い手の都合〟を徹底的に考える彼女の哲学が、カウンターを通じて今も受け継がれていることに、感心しました。

その一方で、クリエイションはマーケティングありきではなく、クリエイターのインスピレーションを大切にするのもシャネル流。遊び心にあふれたツイード柄のチークなんて、ほかでは絶対見ないですものね。いつもエレガントなのに、いつも新しい。やっぱり、知れば知るほど憧れてしまいます！

Counter Check !!













1 容器小さめで使い勝手抜群のテスター台
現品を囲むように、小さな容器で全色分のテスターを配置。スペースが生かされて、見た目にもすっきり。余裕があって美しいです。

2 最高級のスキンケアでお手入れも♪
シャネルの最高級スキンケア「サブリマージュ」でマッサージ。こちらの店舗では、このシリーズがいちばん売れているそうです！

3 濃色のネイルもこだわりの色合いで大人っぽく
わずかに青みのある黒のブラック サテン#219と、深い赤のルージュ ヌワール#18を交互にオン。大人の指を美しく見せてくれます。

4 冒険しても品を失わないメークは絶妙！
強めのアイメークが好みなのでダークなグラデーションの囲み目に。大胆なメークも女性らしい品があるのは、上質な質感の賜物(たまもの)です。

5 香水ラインの充実ぶりもシャネルならでは
店頭の1/3を占める香水カウンター。ひとつの香りにボディクリームやヘアミストもあり、全身でコーディネートが楽しめます。

6 使うのがもったいない!? 化粧小物を発見
私がひと目ぼれしたのが、シャネルのロゴ入りコットンと脂取り紙。これさえあれば、どんなときも優雅な気分でお手入れできそうです。

撮影／松原敬子（取材）、塚田栄一（静物）　デザイン／楫野幸子　構成／野村サチコ

日本の湯と食を
美的に愉しむ
食いしんぼ温泉
第30回

雲仙宮崎旅館
長崎県 雲仙温泉

海に囲まれた国立公園の森の中 肌あれにも効く温泉保養地で 海鮮料理に舌鼓を打つ

温泉にキターッ！と感じさせてくれる湯気と硫黄のニオイに包まれた九州は長崎、雲仙の町。山の幸&海の幸の両方が堪能できる食いしんぼにぴったりの温泉だ。

撮影／藤澤靖子　デザイン／GRACE.inc
構成／近内明子（本誌）

島村菜津
Natsu Shimamura
相変わらずの旅続きの毎日。最近はイタリアや韓国のスローシティを巡って感動。著書『スローフードな日本！』（新潮文庫）が好評。

長崎県の雲仙温泉は、古くから温泉の神様を祭った聖山だったそうだ。700年代に行基が満妙寺を開いてからは、千の僧坊を抱える修行の山となり、東の高野山、西の雲仙と呼び称された。

その後、キリシタン弾圧期には、処刑場にもなったが、江戸時代には、ふたたび、地獄めぐりがセットになった仏教の霊場として復活。今のような温泉場になったのは、明治になって、外国人が理想の避暑地として通い始めたからだという。

そこで、そのころ、建てられたのは、プールバーなどがある洋風ホテルばかりだったが、その中に1軒だけ、小さな和風旅館として創立したのが『雲仙宮崎旅館』。北原白秋やタゴールも宿ったという老舗である。今では、鉄筋の98室の大型旅館となったが、木材を贅沢に使ったロビーのテラスからは、創業以来の広い日本庭園が堪能できる。しかも「大叫喚地獄」といって雲仙で最も活発な地獄――温泉の噴き出すところをそう呼ぶ――が庭から見え、この地獄が源泉でもある。

お湯の力には定評があり、硫黄の香る酸性の湯で、メタケイ酸という、しっとり成分が並外れて多いのが特徴だそうだ。そういわれると、すぐその気になる著者だが、翌朝、シミが心なし薄くなったような気がした。また、その雲仙の温泉パワーがいかされた『遠江屋本舗』の「湯せんぺい」は、昔ながらの手焼きで温泉町の名物。

そして、『雲仙宮崎旅館』の夕食は、海に囲まれた山である雲仙の風土そのもので、ほとんどが島原半島の食材。編集者のTさんが思わず、「雲仙というと山の中というイメージでしたが、海鮮なんですね」と切り出すと、調理長の内田隆さんが、「バイクなら、15分で浜に着きますから」と答えた。橘湾や有明湾の魚介に、ジャガイモなどの多様な野菜や果実。山に恵まれた半島は、わき水も豊富で、水に困ったこともないそうだ。雲仙牛や紅茶豚といったブランド肉もあれば、緑茶栽培の歴史も古い。そこで今後はもう少し意識的に、地元を活かした特別コースなどを作っていく予定だという。

その目玉のひとつが、近年、島原漁協が始めた養殖フグ。地元では、ガンバと呼ぶ。内田さんが子供の頃は、たくさん食べた天然のトラフグも水揚げは減る一方で、高嶺の花となった今、この伝統を養殖クサフグで復活させたというわけだ。また、豪快なところでは、2度揚げして骨までいただけるオコゼやアラカブ料理もある。鮮度が勝負のアジやタイの刺身、夏には養殖の岩ガキもあるそうだ。

もうひとつの名旅館らしさは、先々代の料理長から内田さんが受け継ぐ上品で、コクのあるだし。最高級のかつおぶしと、小浜の塩とにがりを使う。醤油も、料理も、とかく甘い長崎県にあって、ここは、関東圏の人にもありがたい宿といえるだろう。カブと栗麩の炊き合わせや、玉子豆腐や松茸の吸い物の味は、長崎生まれの私でさえ、嬉しかった。

最後に、雲仙に1泊だけした者として断乎訴えたいのは、1泊ではもったいないということ。日本初の国立公園となった理由も、女将の宮崎美雅子さんによれば、山並みの美しさ以上に、山から見下ろす海の美しさにあるという。その言葉の通り、夕刻、ロープウェイのある仁田峠へ向かうと、入り組んだ入り江に小島が浮かび、金色に輝く海の美しさに、言葉を失うほどだった。

「ここは、確かに滞在型の温泉地です。ここには環境庁が作ったりっぱな遊歩道もあちこちにあるんですよ」。戦後は『大地』の著者、パール・バックも、中国の帰りに3年も滞在したそうだ。作家が愛した白雲の池は、標高が高く、硫黄の匂いもせず、秋には紅葉がみごとで、国立公園だけに照明も制限されていて、星空も満喫できるという。冬は樹氷、春はミヤマキリシマの群生地が人を集める。地元ガイドによる「地獄のナイトツアー」も密かにブレーク中。また、『雲仙宮崎旅館』の贅を尽くした別邸『半水盧』や昭和10年創業のレトロな木造ロッジ『雲仙観光ホテル』も素敵。思い切って、2泊はして身も心もリセットしたい、迫力のある自然に恵まれた本物の保養地である。


さすがは国立公園、仁田峠から見下ろす橘湾の夕景。



温泉水を使った化粧水と乳液、その名も『女将のほほえみ』。


お散歩がてらの地獄めぐりには、朝夜、ガイドツアーもある。


遠江屋本舗にて。抹茶ソフトに湯せんぺいがよく合う。


『雲仙宮崎旅館』のテラスで庭園をながめながらのお茶。

雲仙温泉の食と湯を楽しむGUIDE

●アクセス　長崎空港から　車で／→約1時間30分。特急バスで／→約1時間45分。電車で／JR長崎駅→JR諫早駅（特急電車で約1時間30分）→雲仙（バスで約1時間20分）
●雲仙雲仙温泉　泉質／単純酸性泉（硫黄泉）効能／神経痛、便秘、冷え性、肌あれ、水虫、疲労回復など
●雲仙宮崎旅館　長崎県雲仙市小浜町雲仙320　☎0957・73・3331　www.miyazaki-ryokan.co.jp　¥18,900（1泊2食付き　1人料金）
●遠江屋本舗（手焼き湯せんぺい）長崎県雲仙市小浜町雲仙317　☎0957・73・2155　手焼き体験¥1,000（要予約）
●雲仙ガイド「さるふぁ」☎0957・73・2626　www.unzen.or.jp　地獄のナイトツアー¥500（1時間）、絶景ガイド¥1,500（2時間）



5



6

1意表をつくビーフシチューも長崎県産牛。ステーキなら雲仙牛が出る。2上品なだしが嬉しいカブと栗麩の炊き合わせ。早くから中国の豚食文化が伝来した長崎らしい、東波煮がのった島原素麺。3二度揚げされ、骨までばりばり食べられるオコゼの前出汁はマイタケや万願寺とうがらしを添えて。4合鴨ロース煮、このわた、柿なます、ウニの土佐酢かけなどの前菜。5朝食は切干大根にだし巻き、きんぴらごぼうにカワハギの焼き物、魚沼産コシヒカリの白米という正統派。6毎朝仕込む、手作り豆腐。7地元ではガンバと呼ぶフグのうす造り。島原漁協が力を入れる養殖クサフグだ。小浜の鯛やイカのお造りもおいしい。『雲仙宮崎旅館』のごひいきは、地元、千々石の大和醤油。関東の醤油に慣れた舌にもさほど甘さが気にならなかった。



3



1





7



4



10

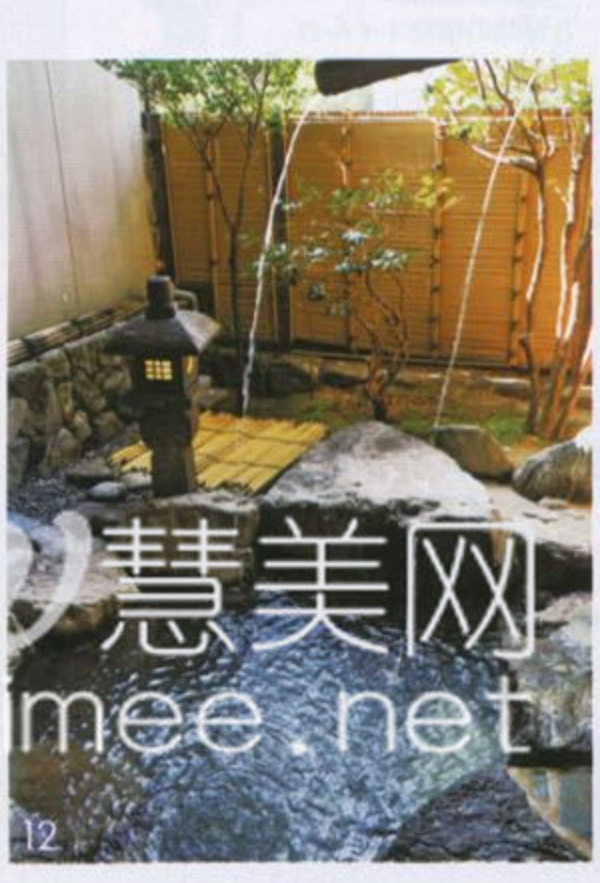
8『雲仙宮崎旅館』の木材を贅沢に使ったロビー。その
るいテラスからは、創業以来の広々とした日本庭園が楽
める。ここでいただくコーヒーは最高。春はツツジ、秋
裏山の紅葉で華やかになるそうだ。9それぞれに異なる
泉を持つ20軒ほどのホテルや旅館が立つ雲仙でも約80
前に創業の老舗。10廊下や風呂には浮世絵がかかり、
トロな和風で統一。美空ひばり宿泊記念の色紙も。



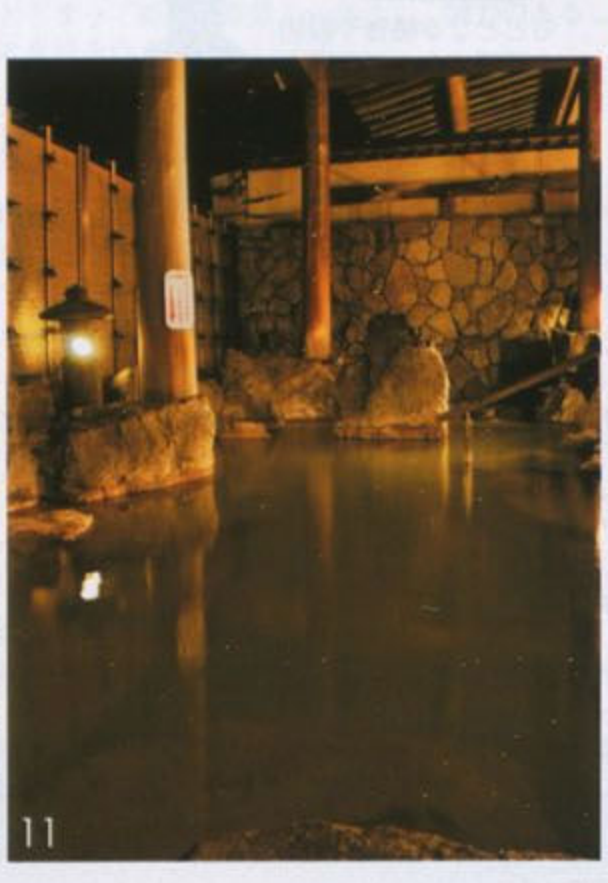
8



9



12



11

11露天風呂と室内風呂があり、ゆったり楽しめる。源泉は、100度近い高温だが、湧水で薄めてあって、大きな旅館だが、源泉かけ流しの効能の高い湯を満喫できる。酸性の硫黄泉は殺菌効果も高く、神経痛だけでなく、肌あれ、ニキビ、水虫にも効果があり、雲仙では新型インフルエンザも流行らないのだそうだ。12かなりゆったりめの家族風呂にも露天がついている。

※料理は季節と宿泊コースによって変わります。●協力／長崎県東京事務所

オイルを制する者は、美を制す！

の最新メソッド

監修・指導／早野実希子
撮影／小寺浩之（静物、イメージ）、浦川一憲（人物）、塚田栄一（静物）
スタイリング／仲村理恵（静物）、霜鳥麻紀（人物）　モデル／下枝 愛
ヘア＆メーク／KAORI
デザイン／GRACE.inc
構成／もりたじゅんこ

われています。人生を変えるほどの素晴らしい効用を、あなたの肌とボディで体感してください！



野さんが主宰するサロン「ABSU HERBEEN」でも、施術にオイルを使用。ハーブや薬草をけ込み、オリジナルのものを作ている。ベースオイルは「インオイル オーガニックホホバ（ゴルド）」（1,000mℓ ￥13,650／ームhonoka）などを使用。精度が高く、皮膚への浸透力もよとのこと。



薬剤師
内外美容研究家
早野実希子さん

薬剤師や美容・健康学に関する英国上級国家資格など十数個の資格をもつ。現在はセラピストとしてサロンワークも行っており、10月から新メニューもスタート。　absoluherbeen.com

肌なじみ＆吸収性。そのパワフルさにおいてオイルの右にでるものはナシ！

　漢方からアロマまで、東西のあらゆる療法に詳しい早野実希子さん。薬剤師の資格をもっているので、化粧品や医薬品についても、肌や体にどう作用するかという専門知識を踏まえた上で、アイテムを選んでいます。そんな彼女が、自身のサロン施術で使っているのが植物オイル。

「古代エジプト時代から、植物性オイルは肌を癒す薬として使われてきました。傷や湿疹（しっしん）、かぶれなどの炎症を抑えたり、肌を保湿して柔らかく整えたり、皮膚代謝を強化したり血行を促進したりと、さまざまな効用があります」

　オイルが優れているのは、成分的に肌の組成に似ていて、よくなじむということ。まるで液状の肌を移植したかのように、塗ったオイルは肌内にとどまり効果を出してくれます。

「肌の角層は、レンガのように並ぶ角質細胞と、その間を糊のようにつなぐ細胞間脂質とでできています。その名のとおり、細胞間脂質は油溶性なので、オイルがよくなじむのです」

　オイルを補うことで、角層の〝糊の部分〟が増え、うるおいに満ちた、密度の高いムチッと柔らかい肌に。それまでのスカスカな肌に比べ、バリア機能が格段にアップ。トラブルが起こりにくく、うるおいがキープされやすい肌になります。

「しかも、浸透したオイルは肌にとどまり、効果を出し続けます。毎日連続してオイルを塗ると、肌が水分を蓄える力がアップするという研究報告があります。油の膜で肌にフタをするのではなく、肌の中に入り込んで、肌機能そのものを、高めてくれるのです」

　もうひとつの効用は、体の内部への吸収力の高さ。

「皮膚のバリアは主に細胞間脂質が担っています。だから水系の成分を塗ってもバリアにはじかれてしまうのですが、油に溶かしたものは、皮膚の中に吸収されます。特に、精油など油溶性で分子量の小さなものは、バリアを通過して、血管を通じて全身へ広がるといわれています」

　そこで、オススメのオイルと使い方を、次ページ以降、紹介します。

美容効果に定評のある植物性ベースオイル

〈ホホバオイル〉

安定性が高く、酸化や光による変質が起こりにくい。ほかの一般的なオイルと違い、化学的には液状のワックスで、肌の水分を増やす効果が高い。

〈アルガンオイル〉

モロッコに生息する木の種からとれ、肌あれ改善効果で知られる必須脂肪酸や、抗酸化物質、ビタミンEの配合量がほかのオイルに比べて格段に高い。

〈スイートアーモンドオイル〉

肌への浸透性がよく、皮膚の柔軟剤として化粧品や医薬品に利用される定番のオイル。かゆみや炎症を抑える効果も高い。ビターとスイートの2種がある。

〈ローズヒップオイル〉

バラの実から抽出した赤いオイル。赤色はカロテノイド（抗酸化成分）によるもの。皮膚の代謝を促すのでシワを薄くするなどエイジングケア効果が高い。

〈カレンデュラオイル〉

トウキンセンカの花をアーモンド油などに浸して抽出したもの。肌のカサつきを抑える効果が高い。切り傷やかぶれなどの炎症を抑える効果も。

いろいろありますオイルの種類

精油（揮発性オイル）

植物から抽出された芳香成分。揮発するので、肌だけでなく鼻の粘膜からも吸収される

たとえば…

ラベンダーやローズマリーは効用の幅が広い万能精油。B・L・オーバーシーズ フレグラントアース ラベンダーハイアルト 5mℓ ￥2,100



植物性ベースオイル

種子や植物などから絞った、液状のオイル。動物性や鉱物由来のものもある。

たとえば…

もとになる植物や穀物の種類によって各種あり。ホホバはクセがなく◎。ニールズヤード レメディーズ ホホバオイル 100mℓ ￥4,620



ブレンドオイル

あらかじめ複数のオイルや精油、その他有効成分がブレンドされたもの。

たとえば…

8種類の植物オイルのブレンドにより、軽く心地のよい仕上がり。ポール＆ジョー トリートメント オイル 40mℓ ￥5,250



自分でいろんな効能のオイルを手作り セルフブレンド派

精油は作用が強いので、肌に直接塗らず、ベースオイルで希釈して使う。目的や香りの好みに合わせて、オリジナルを作れるのが魅力。希釈濃度は製品の説明書きを参考に。

好みに合ったアイテムをチョイス コスメ愛用派

顔用、ボディ用…と、部位や目的ごとに最適な処方がなされていて使いやすい。ベタつかない基材やビタミンE（酸化防止剤）などをブレンドしていることも。

ボディの気になる悩みから、美肌づくりまで…

流す ほぐす で 人生を変えるオイル美容

化粧水、美容液、クリーム……とコスメにはいろいろな種類がありますが、あらゆる美容法を追求し尽くした上級者が行き着くのが「オイル」

そもそも オイルって？

そのものが栄養豊富である

過酷な自然環境から自らを守るために、植物には「ファイトケミカル」と総称される、抗酸化物質や免疫サポート成分などが豊富に含まれている。さらには、油の中でも肌の修復に役立つ必須脂肪酸や、ビタミン、ミネラルなども豊富。とろみの中に栄養分がギュッと濃縮されている。

肌の奥まで吸収されやすい

肌細胞をつなぐ細胞間脂質は油溶性。だからオイルや精油は、細胞間のすみずみにまで浸透し、さらにバリアを超えて、真皮の中にまで入り込んでいく。特に精油は分子量が小さいので、真皮の毛細血管に取り込まれ、全身へと働きかける。

有効成分をよく溶かす

アンチエイジングや血行促進成分の代表格であるビタミンA（カロチン類）・Eは、油に溶けるビタミン。植物油はもともと、それらをたっぷり含んでいる。また、植物の有効成分や香りを抽出した濃縮エッセンスである「精油」も、油の一種。人工的な加工をしなくても、オイルなら、天然のピュアな有効成分を、たっぷり肌に届けることができる。

固さや効能、etc.… さまざまなバリエーションがある

ロウのように肌上に１枚の膜を作るものから、バリアを通過して血管にまで入ってしまう小さな粒まで、オイルにはさまざまな形状のものがあり、含まれる成分のバリエーションも広い。だから、肌奥に入って効かせるもの、肌内にとどまるもの、肌上でうるおいを閉じ込めるもの…と、ブレンド具合によって複数の機能を同時にもたせることができる。

肌に残留して効果を出す

肌はもともと、たんぱく質でできた細胞と、それを取り囲む脂質でできている。だから、オイルを塗るという行為は、肌の内部に脂質を補給し、密度を高めてあげるようなもの。肌の組織の一部としてそこにとどまり、水分をたっぷりと抱え込んだり代謝を高めたりと、肌本来の機能を向上させる。



だからオイルってこんなにスゴイ！

●肌を柔らかくする
肌内にとどまって細胞間脂質と一体化し、弾力のあるしなやかな柔肌を作る。

●汚れを浮かす
水で落ちない汚れを油で落とすのが〝クレンジング〟。固く詰まった毛穴汚れも、柔らかくして浮かし落とす。

●肌のうるおいを上げる
細胞間脂質は、水分をサンドイッチのように挟み込んでいる。だから脂質を補うことで、水分保持力もUPする。

●成分を肌の奥まで届ける
有効成分を肌奥に浸透させるためには、油の力が不可欠。コスメや医薬品の成分処方も、この原理を応用している。

●肌のバリア機能を高める
肌を充分なうるおいで満たすことで、すき間のない強固なバリア膜が完成する。トラブルの起こりにくい肌に。

●体の奥深くまでもみほぐす
オイルのとろみで肌の滑りをよくすると、痛みや刺激を感じずにより深部をもみほぐすマッサージが可能に。

●炎症を抑え修復を助ける
バリア機能が高まるのはもちろん、オイルそのものに、炎症を抑える成分が含まれていることが報告されている。

●血行を促進する
オイルそのものに血行促進成分が含まれるのはもちろん、深部マッサージによって、効果的に血流を向上させる。

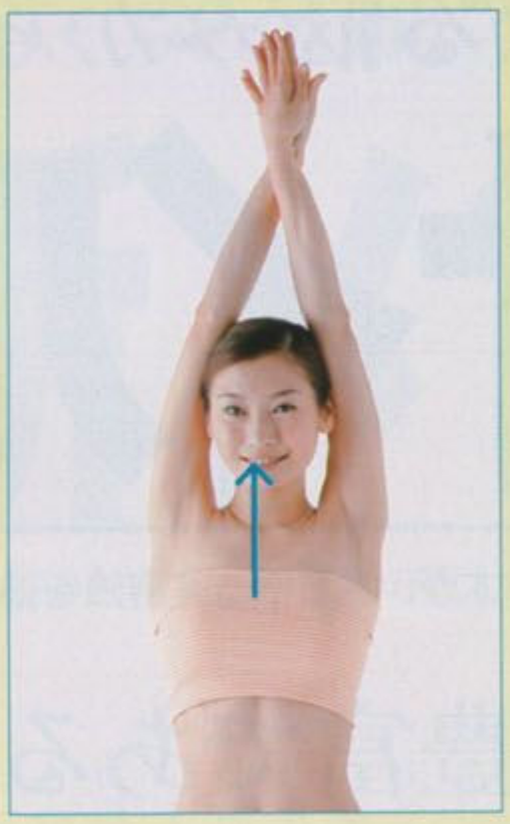
…といった、ほかにはない多くの美容効果が得られるのです

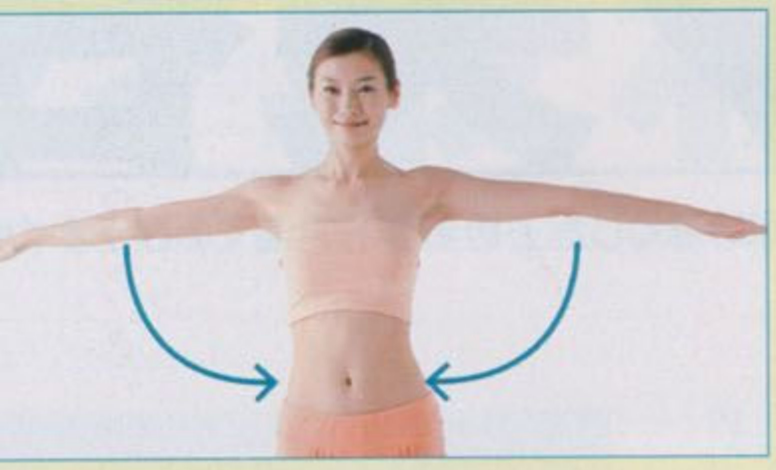
内臓を正しい位置に！

準備ケア

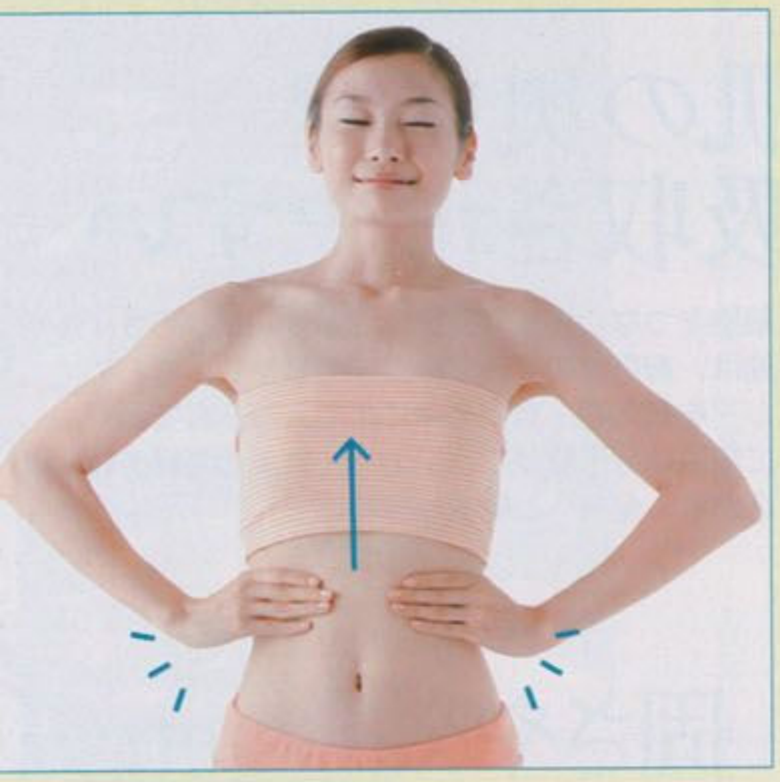
1 肋骨を引き上げる

ゆっくり深呼吸。両手を伸ばして頭上で重ねてから、大きく息を吸う。肋骨が引き上がり、緊張しがちだった胃腸がのびのびと広がる。これが内臓の正しいポジション。その後、息を吐きながら、腕を下ろす。





2 おなかに空気を入れる



呼吸で空気を出したり入れたりすることで、おなかを動かし活性化。１で矯正した正しいポジションをキープしたまま、大きく呼吸する。息を吸いながら肋骨を引き上げ→吐きながら胸をへこませる、を約３回繰り返す。

オイルを使って…
便秘解消！ 代謝UP！
ウエストがくびれバストの位置も上がる！

おなかまわり

消化、代謝、解毒、排泄などを行う臓器が集まる、
体の芯ともいえる最重要パーツ！
オイルを使うことで、おなかのより奥深くをマッサージ

おなかをもむと、体力も気力も高まり元気になる！

日本人は体型的に、便秘や下痢、消化不良を起こしやすい、と早野さん。

「腰骨と肋骨との距離が若干近く、胴が平たいので、内臓の入るスペースが小さくなりやすいのです」

しかも、猫背だったり腰が曲がっていたりすると、ますます内臓が押しつぶされてしまいます。

「まずは、姿勢をよくして肋骨を引き上げます。おなかがストレッチされる心地よさを感じるはず。バストも上を向き、メリハリのある上半身に。その姿勢でオイルを使ったマッサージをすると、内臓のすみずみまでしっかりともみほぐすことができます」

胃や小腸は、栄養を分解して体に取り込む代謝の要（かなめ）。また大腸や肝臓、腎臓は、毒素を分解し、排泄するデトックスの要。おなかをもむことで、「入れる→出す」サイクルが正常化し、美肌や体力アップ、便秘解消もかないます。体の中心部の血行がよくなるので、体が温まり、やせやすい体質にも。

「おなかにある丹田は、全身の気を司る部分です。内臓の働きを活性化すると、気力がアップするのです。疲れて元気がないという人ほど、おなかが固くなっているものです。しっかりともみほぐしましょう。ホルモンバランスも整って、心身ともに調子がよくなります」

コスメ愛用派には このオイルがおすすめ！



頭皮や顔にも使える。アヴェダ ビューティファイング コンポジション 50㎖ ¥3,3… ②ローズの香り。アロマセラピー アソシエイツ ナリシング マッサージアンドボディオイル 100㎖ ¥7,…5㊐シュウエイトレーディング ③ぬれた肌に使用。…ューラ エナジーオブアユ…ラ アロマボディーオイル …0㎖ ¥3,675 ④おなかに直接擦り込む、胃腸の機能を助けるブレンド精油。ヴィ…ローム アロマティックフ…クションDIG 15㎖ ¥7,7… ⑤精油50%。直接擦り込んで使う。フロンタルロウ…ビィオセンシィエール A…のスリム2 クリーンアップ …7,140

セルフブレンド派には この精油がオススメ！

…秘には、シソ科ハーブのマジョラム、ブラックペッパー、コリアンダーなどのスパイスがオススメ。生理前のつらさには、ベルガモットやゼラニウム、ローマンカモマイルなど。どちらにもよいのがローズマリー。



便秘の悩みに。右／B・L・オーバーシーズ フレグラントアース ブラックペッパー 5㎖ ¥2,730 左／ニールズヤード レメディーズ エッセンシャルオイル マージョラムスイート・オーガニック 10㎖ ¥4,200

上のブラトップ¥5,145（KID BLUE）

くびれボディ!

ウエストを絞る



3 背中からおなかへ肉を寄せる

オイルをなじませながらマッサージスタート。手のひら全体でウエストをつかみ、背中からウエストにかけての脂肪を、へその横辺りに移動させるように斜めにさすり下ろす。約3回。

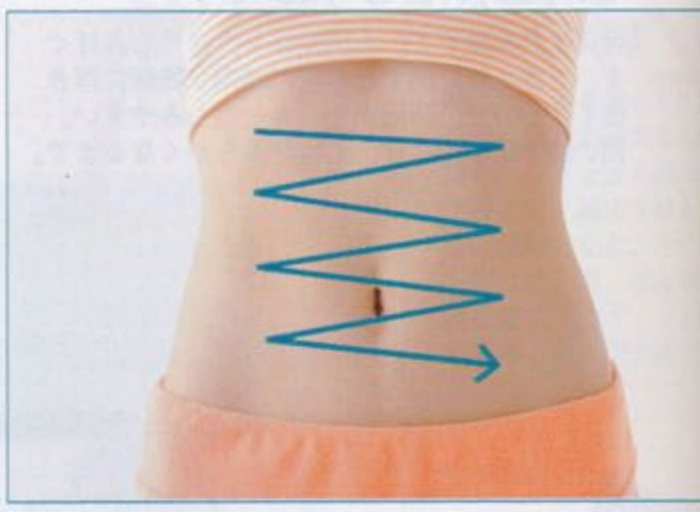
代謝UP!

内臓を活性化させる



4 のの字にさする

指の腹全体で、おへその周りを右回りにさする。3回ほどが目安だけれど、固さを感じるときは念入りに。爪を立てなければ、力を入れてさすってOK。



5 ジグザグに流す

胸の下から下腹に向かって、おなかの中央をジグザグにさすり下ろす。胃や小腸などの消化器の働きを活性化。疲れているときはみぞおち辺りが固くなっているので、特に念入りに。気になる部分は、ツボ押しのようにポイントで押してもOK。

プラスα

体の重さ、停滞する不調を特に感じるときは肋骨もみを



ガチガチにおなかが固くなってしまったときは、ほぐすマッサージに加え、ツボ押しのような刺激で緊張を緩ませるのが効果的。特に肋骨の右下を刺激すると、解毒にかかわる肝臓の働きを活性化できる。

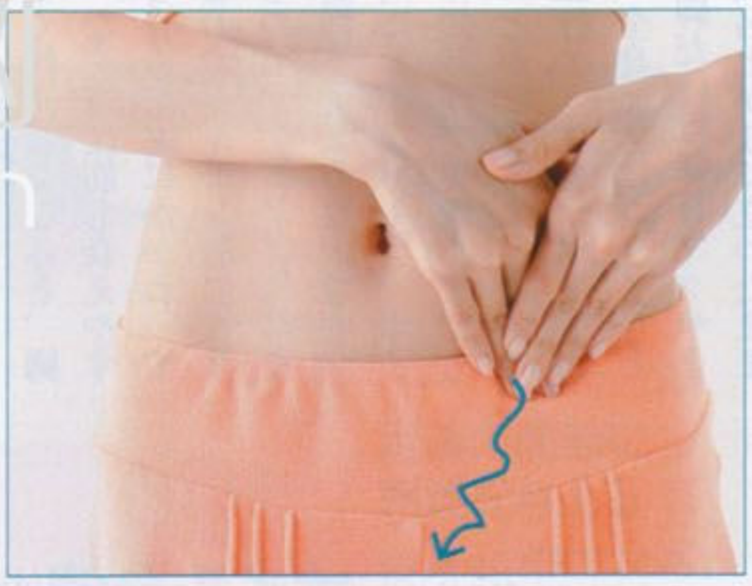
便秘解消!

大腸をもみほぐす



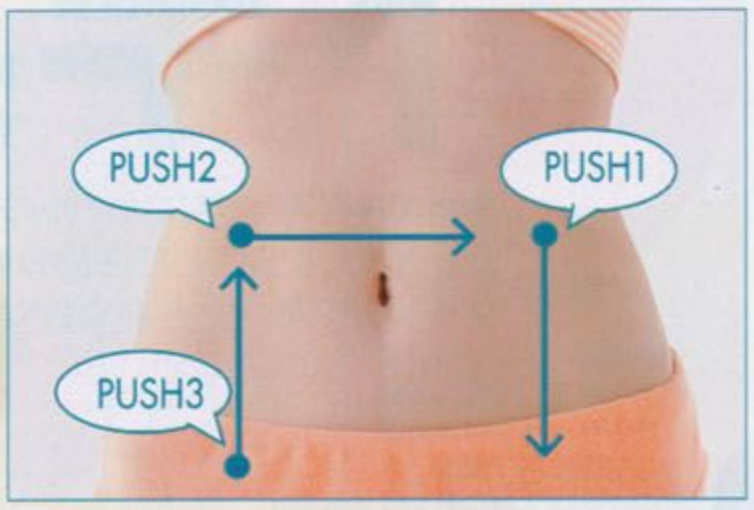
6 腸全体を刺激する

大腸の入り口から出口までを流すマッサージ。両手の指先を重ねて、右下の骨盤内側辺り→右ウエストの辺りまで→左へ横に移動→左下へ、と押し流す。1〜3回くらい。



7 腸の出口を強めにもみほぐす

左下の骨盤内側辺りから脚のつけ根にかけてが、腸の出口。腸内の水分が少なくなっている上、腸がS字にカーブしているので詰まりやすいポイント。重ねた指先で、グリグリと強めにプッシュ。



8 詰まりやすいポイントを押し流す

腸が曲がっている角の部分は、詰まりを起こしやすいポイント。強めに数秒プッシュして、次の角までさすり流す。1〜3の順に押すと効果的。

むくみオフ!

排泄器官を活性化



9 下腹部リンパをさする

リンパ対応部をさすり、リンパの働き、特に排泄力を活性化。下腹から恥骨やそけい部（脚のつけ根）にかけて、何度かさすり下ろす。ちなみに、写真で左右の指先が当たっている辺りが、下腹部リンパの大切な部分。

毒素を浄化!

リンパ節をプッシュ

10 体重をかけて深くまで刺激



脚のつけ根に沿って両手を押し当てる。さらに上半身を前に倒すと、体重がかかって深い部分まで刺激が届く。脚のつけ根には、「そけいリンパ節」という、周辺のリンパが集まるポイントがある。ここで異物がろ過され、無毒化される。

プラスα

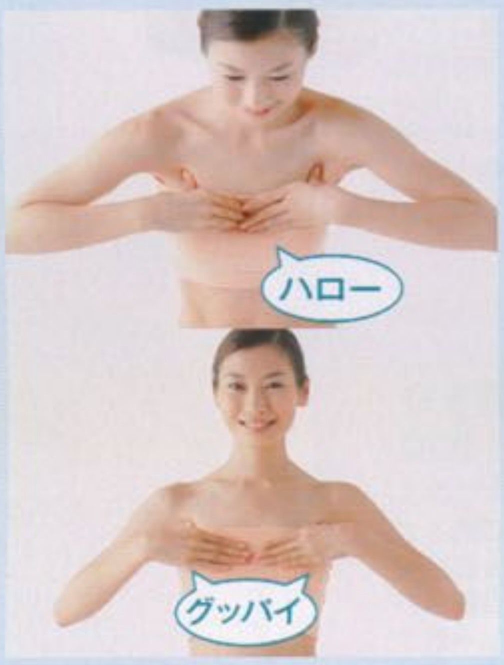
バストもケア

胸をケアすることで、ストレス緩和、ホルモン分泌も安定



1 胸のチャクラを開く

胸の谷間に、オイルをなじませた両手の指を重ねて置く。そこを中心に、8の字をいくつも重ねるように、指を滑らせて円を描いていく。胸がリラックスして呼吸が深くなるのを感じて。



2 空気を入れつつ胸の筋肉をストレッチ

胸の上部に手を乗せ、親指をワキの手前辺りにグッと押し込む。そのまま、息を吸いながら前にかがんで左右の胸を寄せ「ハロー」、次に吐きながら胸を反らし、左右に広げる「グッバイ」。



3 バストラインを流す

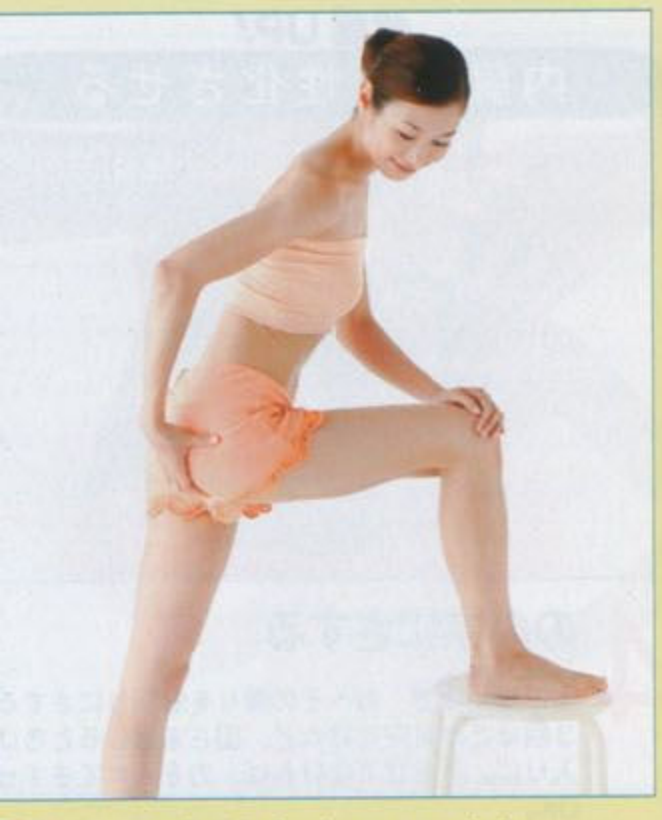
手のひら全体を使って、バストを下から上に、外から中へ、と流れた肉を寄せるようにマッサージ。固くなりやすいワキから鎖骨下辺りは特に念入りに。

ヒップアップ！



1 尾骨の上を刺激

お尻の割れ目の上辺り（尾骨に触れる場所）を、両手の指先を押し当て、円を描くようにオイルをなじませる。骨盤の中心部を刺激することで、神経の緊張が取れ、血流もよくなる。



2 お尻全体をもみほぐす

台に片足を乗せて、お尻全体を大きくもみほぐす。上体を前に倒すとお尻の筋肉が表面に浮き出てくるので、深部までくまなくもみやすい。固い部分がなくなり、全体が柔らかくなるまで。

むくむと肥満ホルモンも増加。しなやか脚をキープして

重力の影響で水分がたまりやすい上、体の末端なので血行が悪くなりがちな脚。運動や入浴など、なんらかのケアでたまったものを上へと戻さない限り、冷えてむくんだ太い脚になる…というのは多くの女性が実感しているのでは？「冷えやむくみを放置すると、脚がパンパンに固くなって、その周辺の筋肉が動きにくくなります。だから歩き方や姿勢が悪くなるし、使う筋肉のバランスが乱れることで、脚のラインも曲がってしまいます。ヒップも下垂します」

さらには肥満体質を招くことに。「脚がうまく使えなくなると、脚と腰とをつなぐ腸腰筋も衰えやすく、インシュリン分泌にかかわっている筋肉なのでホルモン的に太りやすくなるのです。もちろん、冷えによる代謝低下も太る要因です」

脚は本当に大切なパーツ。オイルを使えば短時間で奥深くまでもみほぐすことができる上、オイル成分が、血行アップをサポートしてくれる。全身ケアはムリ！ という日も、脚だけは毎日マッサージを。お風呂上がりに立ったまま行える、簡単な方法を紹介します。



オイルを使って…
ヒップアップ！ セルライト予防！
むくみや冷えを解消してスリムな脚に

下半身

全身の中でも、特にオイルの効用を感じやすいパーツ。滑りをよくすることで筋肉の奥深くまでマッサージ可。肌もすべすべの感触に！



①

②

③

④

コスメ愛用派には このオイルがオススメ！

①塗るだけでもむくみケア効果を感じるハーブ入りオイル。ピー・エス・インターナショナル ポール・シェリー リンパ ハーバルオイル 150mℓ ¥9,450 ②血行促進でむくみオフ。シルキーななめらか肌に。デクレオール アロマエッセンス サーキュラローム 100mℓ ¥12,600 ③発売から55年たってなお、リピーター人気の高い引き締めマッサージオイル。クラランス ボディ オイル "アンティ オー" 100mℓ ¥7,350 ④独自の浸透処方で、虫刺されや傷跡などの修復をサポート。ジャンパール バイオイル 60mℓ ¥1,680

セルフブレンド派には この精油がオススメ！

むくみを解消するには、ジュニパー、サイプレスを。循環をよくして冷えを解消するのは、ユーカリプタス、ローズマリー（1.8シネオールタイプ）、サイプレス、マジョラムなど。ブラックペッパーなどのスパイス系もオススメ。



右／ヴェーダヴィ モーリスメセゲ エッセンシャルオイル ジュニパー（ケモタイプ）10mℓ ¥4,620 左／ニールズヤード レメディーズ サイプレス・オーガニック 10mℓ ¥3,675



11
ひざ裏プッシュで仕上げ

両手でひざ裏をつかみ、指先でくぼみの深い部分を押すように力を加える。老廃物のろ過を行うリンパ節がある部分なので、脚をマッサージした後は、必ずここを押して仕上げる。

プラスα
TVを見ながら…座ってマッサージ
のんびりと長時間脚をほぐしたいときには、座って行うマッサージをプラスして



骨のキワの老廃物を流す
ふくらはぎの内側の骨の内側を、指先で約3秒間プッシュ。足首側から少しずつ指をずらし、ひざ下までもんでいく。オイルを使うことで、深い部分まで指がスッと入る。



ひざ周りのブヨブヨをオフ
いすに座って両手でひざを抱え、足を前後にぶらぶらと揺らす。ひざ周りの老廃物が押しもまれて排出され、ひざ小僧の形がシャープに出てくる。



ひざ裏リンパ節を刺激
上のプロセス11と同じ。ひざ裏のくぼみを押してリンパ節を刺激する。いすで行う場合は、ひざ裏を両手で包み、足を前後に揺らすと深い部分を刺激できる。

むくみオフ!
ふくらはぎ



8
流す足に体重を乗せて

両手で足首をつかみ、ひざに向かってしごき上げる。手を当てる向きを変え、ふくらはぎ側、すね側、それぞれ3回ずつくらい行う。台に乗せた足に体重を乗せると、マッサージしやすく、老廃物も流れやすくなる。

冷え防止!
足



9
足首の関節に刺激を与える

台に乗せた足首をつかみ、全体重を足首にかけるイメージで締めつけるように力を入れる。親指は、ちょうつがいのように動く足首の関節部分を押す。ここにはリンパ節があり、むくみ除去にも効果的。



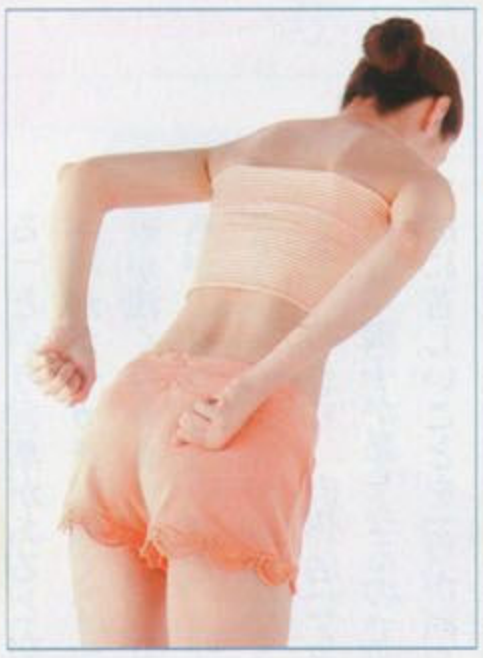
10
冷えをとるツボを刺激

足の甲全体を、両親指で強めに押す。足の冷えが取れるのはもちろんのこと、胸間リンパ節につながる反射区でもあるので、全身の循環が向上する。



3
細かくつまみ上げる

2よりも指先を丸め
つまみ上げるように
くもんでいく。特に
プライン周辺は、肉
に移動させるように
しながら、念入りに
上げる。



4
たたいて老廃物を流す

もんで温まったお尻を
ールダウン。血行がよ
なっているので、たた
刺激を与えることで、
胞にしみ出ている老廃
も静脈やリンパに回収
れやすく、スピーディ
排出されていく。

セルライト予防!
太もも



5
内ももをもみほぐす

脚にオイルを塗って片
を台に乗せる。太もも
側を、ひざ上から脚の
け根まで、雑巾を絞る
うに両手でもむ。オイ
を使うことで、痛みや
激を感じずにギュッと
く絞ることができる。



6
リンパを流す

もみほぐした部分の老
物を流す。ひざ上の、
すと痛気持ちいいツボ
3秒押した後、脚のつ
根に向かって、重ね
親指で、内ももの中心
インに沿って押し流



7
もも外側をもみほぐす

内ももと同様に、外
雑巾を絞るようにも
筋肉が固くてもみほ
にくい場合は、お尻
様に、広くもんでか
かくつまむようにす
やりやすい。

もっと知りたいオイルのこと!

マッサージをするのが億劫な日は
直接肌に擦り込めるタイプの精油が便利!



服を着たままサッとケアしたい…そんなときは、希釈しなくても使える擦り込みタイプの精油が便利。処方や濃度の工夫で、肌への刺激が抑えられている。吸収率アップを狙うなら、関節や、リンパ節のある部位に擦り込むのがオススメ。



左から／心地よい眠りへ。フロンタルロウブ ビィオセンシ[illegible]BS NEROM[illegible]ィープカーミング 10㎖ ¥8,19[illegible]冷えを温め、[illegible]をほぐすブレンド。青山交易 ヴィア[illegible]フリクション 109 15㎖ ¥7,560 カーッと温まるような成分[illegible]、血行促進。SHIGETA リバー・オブ・ライフ 15㎖ ¥6,300

右ページ／パンツ¥6,195（ボディーアートジャパン〈Real Stone〉）



オイルを使って…
肩コリ解消！ 首のこわばりオフ！
猫背を解消してハリのある背中へ

上半身

オイルケアをする習慣があまりないパーツだからこそ、手をかけると、その効果の目覚ましさに驚くはず。ゴリゴリの肩や首も、オイルならスッとほぐせる！

健康・美容面はもちろん 金運までかかわる首&肩

体ケアのプロの世界には「肩関節の可動域は人生の可動域を決める」という言葉があるとか。

「肩がガチガチに固くなると、呼吸が浅くなります。しかも、頭に熱がこもった〝のぼせ〟の状態になり、ストレスが抜けにくくなります。つまり、肉体的にも精神的にも、調子が悪くなるのです。経済的に苦しいことを『首が回らない』と表現しますが、肩や首に不調がある人は、当然よい仕事もできず金運も巡ってきづらい、という含蓄のある言葉なのです」

PCなどによる目の疲れで慢性

トレスフルで不調ぎみなのも、もっともなこと。また、見た目への弊害が大きいのも気になるところ。

「首から肩にかけては、リンパ節がいくつもあります。だから流れが滞ると、首元が詰まった印象になったり、背中のシルエットにモタつきが出たりします。顔のたるみやくすみも目立ってきます」

肩や背中は手が届きにくい部位だけに、なかなかセルフケアが難しい。けれど、オイルを使えば効果的にほぐすことができます。

「滑りがよくなることで、奥深くまで圧を加えることができます。また、精油の入ったオイルなら、揮発した香りが鼻から吸収されて、ストレスなど〝気〟の不調を緩和

コスメ愛用派には このオイルがおススメ！



①ビーズ・インターナショナル バーツビーズ レモン&ビタミンE バスアンドボディオイル 118㎖ ¥1,600 ②しょうが根エキス配合。クナイプ マッサージオイル アルニカの香り 100㎖ ¥2,520 ③背中や肩のコリのためのブレンド。スタイラ エルバビーバ バッククラブオイル 125㎖ ¥2,730 ④香り濃度の高い良質な精油をブレンド。B·L·オーバーシーズ アロマセラピューティクス ボディカンフォーター マッサージ 50㎖ ¥6,930

セルフブレンド派には この精油がオススメ！

肩や背中のコリには、ラベンダー、マジョラム、クラリセージ、サンダルウッドなどを。頭痛を伴うときは、ペパーミントやローズマリーなど清涼感のある香りをプラスすると効果的。



右／ジュリーク エッセンシャルオイル サンダルウッド 10㎖ ¥8,190 左／ヴェーダヴィ エッセンシャルオイル ラベンダー・アングスティフォリア（ケモタイプ）10㎖ ¥2,100

リンパを流す!
準備ケア



1
リンパの流れ道を作る

両手にオイルをなじ
耳の下のくぼみから
に向かい、首のサイ
さすり下ろす。手の
全体を肌に押し当て
中指主導でリンパの
道をなぞるように。
ほど繰り返す。



2
鎖骨周りをもむ

鎖骨を指で両側から
端から端までくまな
む。鎖骨のくぼみも
腹でプッシュ。骨の
についたむくみを押
すイメージで。鎖骨
パ節を刺激し、老廃
流れやすくなる。



3
ワキのリンパだまりも刺激

腕を上げ、二の腕か
ストワキまで何度か
り下ろす。詰まりを感
ときは、ワキを手の
全体で圧迫して刺激
手の先まで温かくな
くるのが感じられる

循環力アップ!
肩と首のストレッチ



4
すじが伸びて老廃物が流れやすく

左手でサポートしながら、頭を左に倒す。右腕は右斜
に向かって伸ばす。首から肩、腕にかけて、広い範囲
肉が伸び、停滞していた老廃物や血液の流れがよくな
反対側も同様に。交互に1～3回。

詰まりを開く!
関節を回す



5
肩の関節をもみ広げる

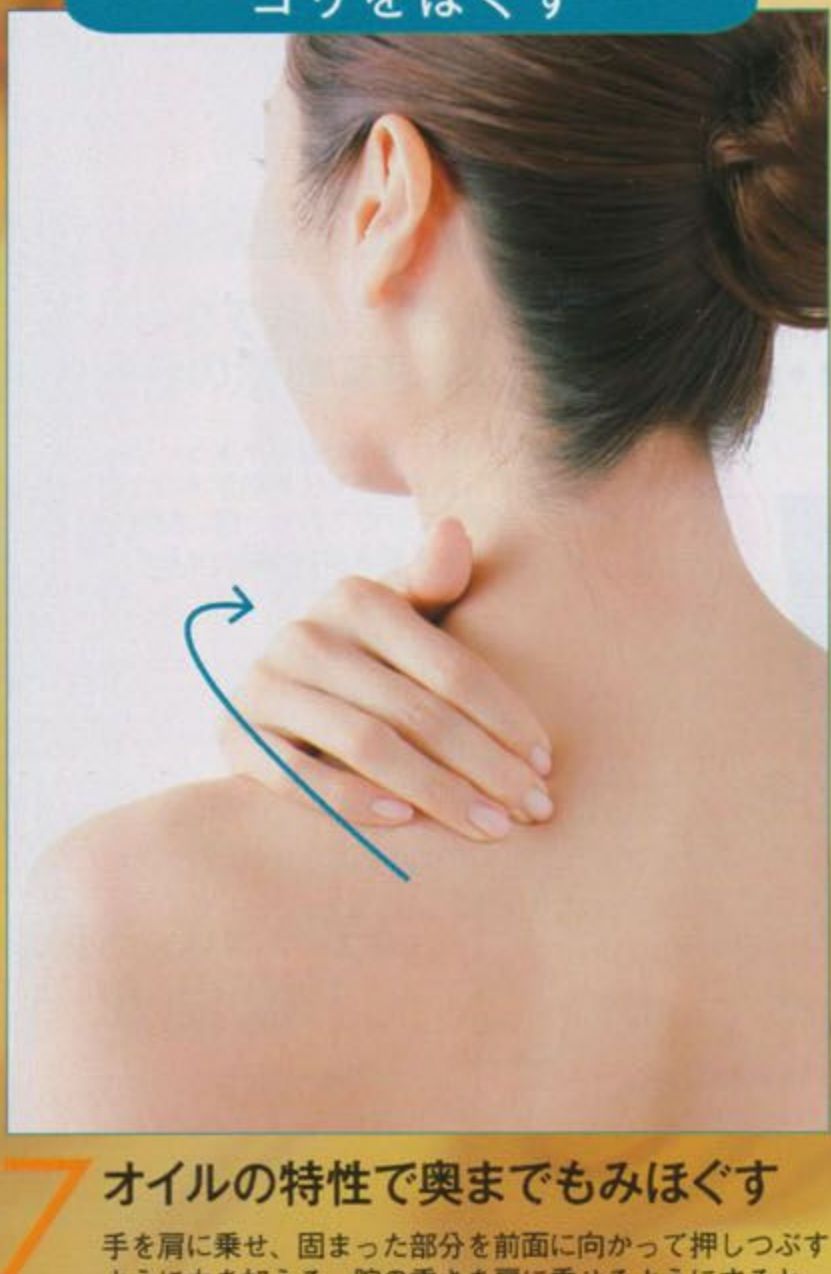
腕つけ根前面のくぼみに、拇指球（親指のつけ根のふくらんでいる部分）を押し当て、強く力を入れる。内側に押し重なって詰まった関節を、外し広げるイメージで。



6
腕を回し、肩胛骨（けんこうこつ）まわりほぐす

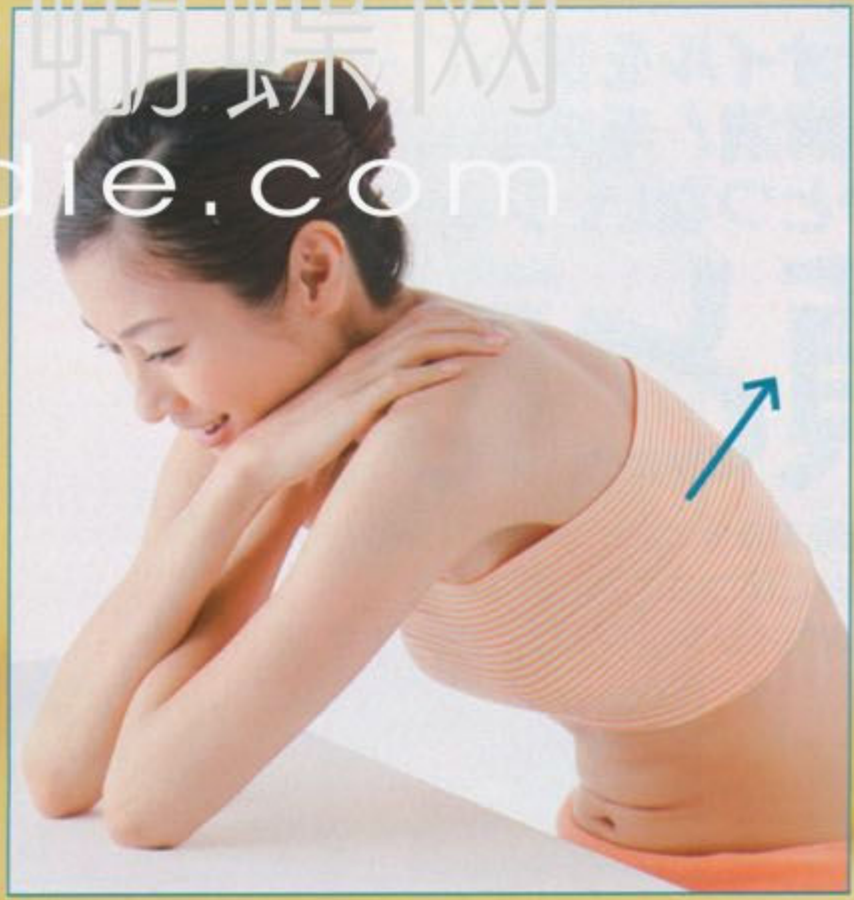
肩の関節を押さえたまま、腕を前後3回ずつくらい回す。ひじを高く上げると、関節が回りやすくなる。関節を押さえる手を、肩側、ワキ側と少しずつずらし、肩がなめらかに回るようになるまで繰り返す。

痛み解消!
コリをほぐす



7
オイルの特性で奥までもみほぐす

手を肩に乗せ、固まった部分を前面に向かって押しつぶすように力を加える。腕の重さを肩に乗せるようにすると、強い力をかけることができる。オイルで滑りをよくすることで、深い部分まで細かく圧をかけることができる。





8
呼吸を加え、さらに深く刺激

いすに腰かけ、ひじを机などについて安定させる。腕をクロスさせ、7と同じように肩に手を乗せる。まずは息を吐きながら、胸を後ろに引く。肩の筋肉が指先全体で押し伸ばされる。次に、胸を前に引き、背中を反らす。肩に指がめり込み、指圧効果が。固さが取れるまで何度か繰り返す。

プラスα
二の腕も細く!

腕をほぐして血行を上げると、肩がさらにほぐれる、うれしい効果も。





ひじを利用して強めにひねる。オイル効果で肌のハリもアップ!

ひじを曲げ、ひじから先を外にひねりながら、二の腕を内側に絞り寄せる。次は反対に、内側にひねりながら、腕の肉を外に絞り出す。オイルをたっぷりなじませると、強めに絞っても痛くない。

オイルを使って…
むくみ解消! 毛穴詰まりオフ! シワひとつない、シルクの柔肌へ
顔と頭

空気の乾燥する今こそ、オイルの出番!
肌を柔らかに保つことで、あらゆる
トラブルやエイジングが未然に防げます

朝

パンパンにむくんで肌色もさえない朝は 首蒸しオイル

朝、鏡を見て「今日の顔はマズイ…」と感じたら、すぐに電子レンジへ直行。蒸しタオルを作って、スペシャルオイルケアを。最後にふき取るのでベタつきの心配もナシ。たった1分で、即効性あり!



1 首を温めつつ解毒ツボを刺激

洗顔後、首に蒸しタオルを巻いて温めつつ、顔全体にオイルをなじませる。目の下には、解毒を司る肝臓につながるツボがあるので、指先でパタパタとたたき、刺激する。

2 目の周りの老廃物を流す

眼窩（目のくぼみ）の際は、疲れがたまりやすいポイント。眉間から眉下を通ってこめかみまで、指先でプッシュ。目がパッチリ開き、体も目覚めモードに。

3 リンパだまりをプッシュ

耳後ろのくぼみを、5秒以上かけてじんわりと押す。頭を傾けて手に重みを乗せるようにすると、奥深くまで圧をかけることができる。老廃物が流れ、顔がスッキリ。

こめかみタップで皮脂調整&脳活性

皮脂分泌のコントロールに
わる部位。まんべんなくタッ
プを。また、脳を物理的に刺激
ことで、気持ちも晴れやかに。
イメージを思い浮かべて。

オイルをオフして次のスキンケアへ

巻いていたタオルを外し、押
てるようにして肌上に残った
ルをオフ。この後、通常のス
ケアを行う。化粧水はコット
いで、こすらないように!

コスメ愛用派には このオイルがオススメ!

顔



①約3,000輪分のダマスクローズのオイルを配合 TYH ネ・ラ・ローズ エッセンス 30mℓ ¥25,200 ②ダマスクローズにクラリセージなどをプラス。ホテル日航東京「SPA然 TOKYO」オリジナル 然流ローズコンシャンス 30mℓ ¥16,800 ③マルチに使える美顔オイル界のトップセラー。アルビオン エクサージュ ハーバルオイル 40mℓ ¥5,250 ④夜用オイル美容液 THREE バランシング SQ オイル 30mℓ ¥10,500

頭



①あれた頭皮を鎮める敏感肌用オイル。（アリミノ）ルネ フルトレール アステラ フルイド 50mℓ ¥6,300 ②濃度の高い精油による頭皮活性ケア。抜け毛も防ぐ。ジョジアンヌ ロール キャピロール エッセンス キャピロールAC 30mℓ ¥10,395（エッセンスA 15mℓとヘアケア 4品の1ウィークセット ¥4,800も）

セルフブレンド派が精油を選ぶなら

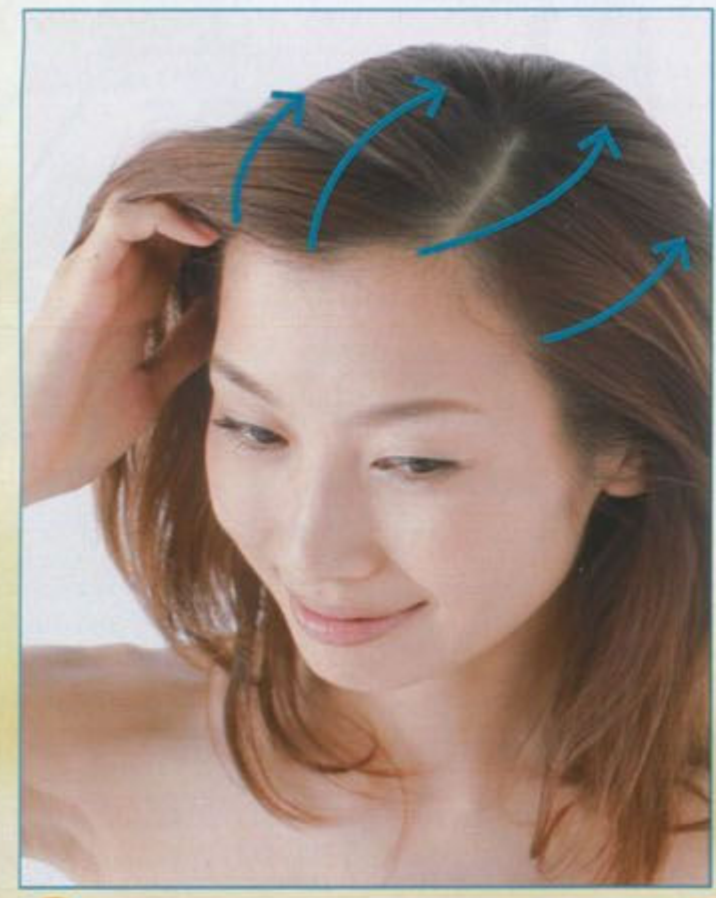
鼻の粘膜からダイレクトに芳香成分が吸収されやすいので、お気に入りの香りをチョイスすべき。頭皮にも肌にもよいのはローズマリーなど。ただし、顔はデリケートな部位なので、セルフケアでは化粧品としてブレンドされたオイルを使うのが無難。





2 シャンプー前のオイルで毛根の汚れを浮かせる

シャンプー前の乾いた頭皮に、オイルをまんべんなく擦り込む。頭頂に向かって地肌をもみ上げるようにすると、こわばりが取れる。頭皮にハリが出て、顔もリフトアップ。顔にオイルを浸透させている時間を利用して。



3 血流促進マッサージでさらにリフトアップ

生え際から後頭部に向かって、指先でもむようにマッサージ。特に顔の中心線や、黒目の延長線ラインには、美髪にかかわるツボが密集している。マッサージを終えたらシャンプーと洗顔をし、オイルを洗い流す。

お風呂で

週に1回 顔も頭皮も汚れを一掃！

ディープクレンジング

オイルで汚れを浮かし落とすディープクレンジングは、スクラブのように肌を摩擦することがなく、保湿＆柔軟ケアも同時に行えるのがメリット。時間をかけてパックすることで、オイルに含まれる美肌成分が肌奥に浸透。





1 密封パックで蒸し効果倍増 美肌成分の浸透率もアップ！

洗顔後、肌にたっぷりとオイルをなじませる。そのまま約5分おくと、油と汚れがなじんで浮き上がる。さらにオイルに含まれる美肌成分の浸透を同時に狙うなら、ラップで密封。「ODT」という皮膚科でも行う方法で、熱と湿気を与えることにより、成分の浸透率が高まる。

夜

毎日実践！ 肌を柔らかくうるおし、角質＆毛穴ケアにもなる

洗顔後すぐのオイル

夜は、ダメージを修復し、新しい肌を生み出す時間。養を与えて柔らかな肌に整えることで、新陳代謝がよスムースに。毎日続けることで角質のゴワつきや毛穴まりもなくなり、スペシャルケアいらずの美肌体質へ





洗顔後、オイルをなじませるだけ！

洗顔の後、スキンケアにとりかかる前に、オイルを顔から首にかけてなじませる。オイルの量はアイテムにもよるけれど、硬貨大くらいが目安。しっかりとなじんだら、ローションを含ませたコットンで、残ったオイルを吸い取りつつ水分補給。

たるみもオフ

時間に余裕のある日はマッサージを加えて





2 たまったむくみを押し流したるみ予防

あご先を指でつまみ、フェースラインに沿って耳までつまみもんでいく。1日の表情疲れやむくみが取れる。

1 眉間のこわばり ほぐす

指先で、眉間をくるくると ッサージ。眉間ジワの予防 もちろん、目や脳の疲れを すストレスケア効果が。





4 新陳代謝 UP のツボを刺激

頬骨を両指で持ち上げる。頬骨下の、押すとツーンと感じる部位は、ホルモンや胃腸などにかかわる美肌ツボ。

3 筋肉のコリをもみほぐす

下あごを上下させながら、 のときに動く筋肉を揉め し、1日を過ごして固くな た表情筋や咬筋をほぐす。

もっと知りたいオイルのこと！

オイルに並々ならぬこだわりあり！ の化粧品メーカーが語る

「我が社のオイル処方 最前線」



アルビオン PR
二階堂ゆきさん

実は、アルビオンこそオイル美容の先駆け提唱者。約半世紀も前から化粧用油を発売していた実績がある。油をブレンドする技術は得意分野だからこそ、ブランドの顔である乳液は全部で14種類も。「この秋発売のシークレットフォーミュラオイルは乳液の後に肌を包みこむようになじませ、ハーバルオイルは、念入りにマッサージするのがオススメです」



THREE プロダクトプランナー
齋藤麻里絵さん

顔用と首用、2種の美肌オイルを同時発売したTHREE。製品ごとに最良の効果を実現するため、精油と植物油のブレンドを計算し、何度も試作。「精油は1滴の中に何百もの成分が混じり合っているので、たった1滴変えただけでも使用感に差が出ます。植物油も、ブレンド比率によって浸透時間などが変わるので、理想の形にするまで何度も試行しました」

冬の肌人生を変える!

BODY

カサつく冬のボディをこっくりと包み、
癒すには、やはりオイルが最適。
フレグランス感覚で使える
香り高いタイプが充実しています。

イタリアスパ発、ミルクに変化するオイル

コンフォートゾーン
トランキリティ バス&ボディ オイル
200mℓ ¥15,750

数多くの受賞歴をもつイタリア発ブランド、コンフォートゾーンの「トランキリティ」はスパを代表するオリジナルのアロマブレンド。水にぬれた肌に使うと一瞬で白く乳化し、ボディミルクのようなテクスチャーに変化。

むくみが一掃されるようなさわやかさ

ニールズヤード レメディーズ
シトラスマッサージオイル
100mℓ ¥2,675

シトラス系とウッディ系の精油をブレンドしたさわやかな香り。適度にとろみがあり、しっかりとマッサージできる。もともと、湿度の高い日本の夏向きにオイルのブレンドを開発しているので、いやなベタつき感が肌上に残りにくい。



手軽に使えるブレンド精油

SHIGETA
イノセント・ビュリティー
15mℓ ¥6,300
10月30日発売

気になる部分に直接擦り込んで使える、100%オーガニックの精油ブレンドがリニューアル。ジュニパーやユーカリプタスなど、体内の滞りに働きかける精油をメインに配合している。キャリアオイルと混ぜて使うこともできる。

安眠を誘う、夜ケア向けのブレンド

モルトンブラウン
スリープ セドラス スージング ボディオイル 100mℓ ¥6,300

副交感神経に働きかけるといわれるアロマ、セドロールやラベンダーを配合したオイル。肌へのなじみもまろやかで、リラックス感のあるソフトなマッサージが楽しめる。香りの持続性もよく、ひと晩中心地よい香りに包まれる。

フレグランス感覚で肌を包む

ジョー マローン
スイートライム&シダー
ドライ ボディ オイル
100mℓ ¥11,550

タイ料理のフレーバーにインスパイアされた、シダーウッドをベースにライムやスパイスが香り立つボディオイル。香り立ちの華やかさはもちろん、ノズルからほんの少量ずつ出てくる設計もコロンのよう。オイルに慣れない人でもボディフレグランス感覚で使える。

蜜のように溶け広がる甘い感触

ヴェレダ
さくろオイル 100mℓ ¥4,725

深い部分のマッサージに適した、コクのあるオイル。蜜のように甘く溶け広がるフルーティな香りと肌感触が心地よい。肌にむっちりとした厚みが出て、服がするんと滑るようななめらかな肌に整う。

最新オイルでこの

FACE

処方技術の進化によって、
美容液感覚で使える
なじみのよいオイルが続々と。
パーツケアオイルも新登場。

オーガニックオイル100%!
ナチュレル アルガン
ピュアアルガン オイル
50㎖ ¥7,140

ポリフェノールやビタミンEなどの抗酸化成分を多く含み、"奇跡の実。""モロッコの黄金。"などと称されるアルガンオイル。柔らかくもちもちとした肌へと導く。精油を使っていないので敏感な肌にも安心。㊐石澤研究所

オイルの概念を変える
新・質感
アルビオン
エクシア AL シークレット
フォーミュラ オイル
30㎖ ¥10,500

10種のオイルを絶妙なバランスでブレンド。限りなく美容液に近いテクスチャーでなじみ、肌が柔らかく整うのを実感。今までオイルを敬遠していた人も、この感触を味わえば認識が変わるはず。



老廃物を流す
オイルブレンド
THREE
ピュリファイング トリートメント
オイル30㎖ ¥7,350

首元とデコルテのマッサージに最適な4種の精油をブレンド。フランキンセンスやパチュリ配合で、深呼吸をしたくなるような心地よい香りが立つ。後肌にベタつきが残らず、デコルテケアで顔のリフトアップ効果も。

疲れた肌に、
甘やかな滋養を
パティカ
オーガニック コンセントレイトXR-A
2㎖×21本 ¥26,250

若返りの植物として古来重宝されたジャタマンシをはじめ、エイジング肌に働きかける有機植物成分を豊富に配合。純度の高いオイルの肌なじみのよさと、アロマの華やかな甘い香り立ちを存分に楽しめる、贅沢な処方。

大地の力強さを感じさせる
有機ブレンド
パンゲアオーガニクス
バランシング フェイシャルオイル(GP)
30㎖ ¥7,140

ヒマラヤ原産のゼラニウムオイルをはじめ、オーガニック産の複数のオイルをブレンド。大地を感じさせる白檀のような深い香りが、フローラル系とは違った心地よい癒し感を与えてくれる。㊐アリエルトレーディング

生花を濃縮したような新
鮮な香り
アロマセラピー アソシエイツ
リッチスキン フェイシャルオイル
15㎖ ¥8,925

プラムやプリムローズ、ラズベリーシードなど、植物由来のエキスやオイルを配合。贅沢でフレッシュな香り。ほんの少量ずつ出てくるプッシュ式ボトルなので、顔のお手入れに使いや[illegible]。美容液感覚で朝晩使える。[illegible]シュウエイトレーディング

目元の悩みに。
専用ケアオイル
イグニス
エモリエンタル アイ
12㎖ ¥5,250(11月18日発売)

繊細な目元のためにブレンドされたアイオイル。スピーディな浸透ながら、肌の中に入ると、オイルならではのトリートメント効果でふっくら艶やかな目元へと導く。血行やリンパ循環を促す美容成分も配合。


欲しかったのは、
当たり前の幸せだった。
唯川 恵
天に堕ちる
出張ホストに溺れるクリーニング店勤務の「りつ子」
自殺願望が抜けない風俗嬢「茉莉」
女になりすまし、ネット掲示板に書き込む青年「光」
ほんのささいなきっかけで足を滑らせる現代社会で
彼らは、「天国」を見るのか、「地獄」を見るのか。
十人の人間たちが求めた〝当たり前の幸せ〟とは…。
直木賞作家・唯川恵が
人生の一瞬の歪みをリアルに描いた連作短編集。
今度、堕ちるのはあなたかもしれない。
待望の最新作!
10篇の天国と地獄の物語。
天に堕ちる
唯川恵
好評発売中!
定価1,470円(税込)
B6判・256ページ
ISBN978-4-09-386257-8
唯川 恵(ゆいかわ・けい)
2001年「肩ごしの恋人」で第126回直木賞受賞、2008年「愛に似たもの」で第21回柴田錬三郎賞受賞。
著者撮影・二石トモキ

誕生数&ビューティ数　数字があなたの未来を変える

数秘術占い

数字が教える「私の人生」「私のキレイ」

撮影／松本一芭（イメージ／The VOICE PRODUCTION）、高橋 進（コスメ／クラッカースタジオ）　スタイリスト／後藤仁子
デザイン／萩原恵美　構成／大塚真里（本誌）
※ジュエリーのキャプションは、SV＝シルバー、GD＝ゴールド、WG＝ホワイトゴールド、PG＝ピンクゴールド、PT＝プラチナを指しま

もうすぐ2010年…。来年こそ、もっとハッピー&キレイになりたい！　と願うあなたに贈る〝数秘術占い〟。本来の自分の性格を表す「誕生数」と美容の弱点を示す「ビューティ数」が、向かうべき方向を指し示してくれま 数字の出し方はとっても簡単。自分のこと、仲間のこと、そして大切なあの人のこと…さっそく占ってみましょう

監修
やましたやすこ

数秘術研究家。1988年のインド旅行をきっかけに、フリーライターから占い師へと転身。以後、女性誌やインターネットで多くの占い[illegible]を[illegible]し、[illegible]も多数。ホームページ「maianet」では、無料の占いの[illegible]、個人鑑定も[illegible]ている。携帯サイト[illegible]あなたの未来を見通す数の神秘 ピタゴラス数秘術」を配信。東洋占術家[illegible]子としての顔ももつ。ホームページ http://www.maianet.com

数秘術で自分の本質を知り、幸せをつかんで

年の暮れには誰もが願う、来年の幸せ。でも、毎年飽きもせず求め続けるこの〝幸せ〟って、いったいなんなのでしょう…？　私が心から満たされる生き方って…？　その答えは、自分の本質を知ることに隠されています。

目先の出来事や氾濫する情報に、つい翻弄される私たち。でも、自分の本質＝本来の自分の性格や好みをよく理解することで、自分流の生き方を選んだり、自分に合った目標にチャレンジすることができ、それが充実したハッピーな毎日へとつながるのです。そして、そのためのヒントになるのが〝数秘術占い〟であると、数秘術研究家のやましたやすこさんは話します。

「数秘術のルーツは古代ギリシャの哲学者、ピタゴラスだといわれています。彼は『万物の根源は数である』という学説を提唱し、この世のすべては〝数〟によって表現できると語りました。この学説では、〝整数〟と呼ぶ1〜9の整数と同じ数が重なる2桁の数を重要視し、さまざまな意味づけを行いました」（やましたさん）

今回やましたさんが教えてくれたのは、ピタゴラスの学説をわかりやすく再構築した、20世紀初頭以降のモダン数秘術（ヌメロロジー）というスタイル。生年月日や名前から、1〜9の整数と、11、22というふたつの数字を算出します。11と22はマスターナンバーと呼ばれ、整数よりも大きな意味をもつとされるそう。

「まずは、生年月日から『誕生数』を導き出しましょう。この数字は性格や好み、行動パターンなど、その人の本質を示すので、自分自身を知って人生設計をするための指標となります。もうひとつ、『美的』読者にぜひ知ってほしいのが、名前から導き出す『ビューティ数』。その人が『こう見られたい』と願う表面上の性格を示す数字なので、美容の面で陥りがちな弱点を把握することができ、さらなるキレイへのステップアップにつながります」（やましたさん）

名前の子音を数字に変換して計算

美容に関する弱点がわかる「ビューティ数」もチェック

ビューティ数は、本来のモダン数秘術では「ペルソナ数」と呼ばれる数字。誕生数とは別に、他人から「こう見られたい」と願う表面上の性格を表すナンバーです。この性格は、自分がつい陥りがちな美容上の弱点を把握するのに効果的。ローマ字表記した氏名の子音から導き出します。

ローマ字→数字 変換表

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	B	C	D		F	G	H	
J	K	L	M	N		P	Q	R
S	T		V	W	X	Y	Z	

[例]山尾陽子さんの場合

YAMAO　YOKO
7＋4　7＋2
(マスターナンバーなのでそのまま)
11 ＋ 9
＝20
↓
2＋0
＝
ビューティ数 2

★算出方法★
①まずは名前の読みをヘボン式ローマ字に書き換えます。
②ローマ字表記の子音だけを拾い、左の「ローマ字→数字変換表」を見ながら数字に置き換えます。姓と名に分け、それぞれ数字を1ケタか11、22になるまで足して。ふたつの数字が算出されます。
③ふたつの数字を1ケタか11、22になるまで足します。ここで出た数があなたのビューティ数です。

[CAUTION!!]
●既婚の場合も苗字は旧姓を使います。
●「ん」は通常「N」で表しますが、続く文字がB、P、Mの場合は「M」を使います。【例：新保（しんぼ）⇒SHIMBO、俊平（しゅんぺい）⇒SHUMPEI】
●「おお」は「O」でなく「OH」で表します。【例：大橋（おおはし）⇒OHHASHI】
●外国人の「MARY」「MICKEY」などの場合、末尾のYについては子音でなく母音扱いになり、計算しません。

簡単！　生年月日を足していくだけ

まずは自分の本質がわかる「誕生数」を調べよう

誕生数とは、その名のと
誕生日から導き出すナン
であり、その人の本質を
大切な数字。性質や好み
こから派生する感情の流
行動パターンを物語って
るので、基本性格はもち
仕事、恋愛の傾向といっ
体的な情報も把握できます

[例]1980年12月29日生まれの人の場合

生まれた年　1＋9＋8＋0 ＝ 18 → 1＋8 ＝ 9
生まれた月　1＋2 ＝ 3
生まれた日　2＋9 ＝ 11（マスターナンバーなのでそのまま）
9 ＋ 3 ＋ 11
＝23
↓
2＋3
＝
誕生数 5

★算出方法★
①まずは生年月日を西暦に
し、年の数字、月の数字、
の数字を、それぞれ1ケタ
11、22になるまで足して
3つの数字が算出されます
②3つの数字を、1ケタ
11、22になるまで足して
きます。ここで出た数があ
たの誕生数です。

誕生数1

気で情熱的。目標へ向かい突き進む行動派

本格基性

自由奔放に動きつつ周囲の評価も気になるタイプ

周囲の人が誕生数1の人から受けるイメージは「いつも元気で前向き」。自分自身でも、そんな自分が大好きです。次々と新しいプランや仕事に取り組む積極性があり、思いついたら一気に物事をやり遂げる行動力にも恵まれています。まるで、止まることを知らないマグロのような人。

そんな誕生数1の人が何より苦手なのは、物事が停滞すること。思うように進まなくなるとすべてがイヤになってしまったり…。また、自由な発想が許されない環境も苦手。もち前の行動力からグループのリーダー的な役割を連係プレーが必要な場面になると周囲の評価が気になって決断力が鈍り、人間関係もぎくしゃく。その結果、別人のように意気消沈することもあります。

実は、誕生数1の人の前向きなエネルギーは、「自分自身の力や魅力を周囲に認められたい」というところから来ているのです。だから、評価が落ちるようなシーンではとたんに自信喪失してしまうというわけ。でも、落ち込みや自己否定が向上につながらないのがこの誕生数。勢いがあるときが最もさえるタイプです。「責任は自分がとる」と公言し、多少のわがままや傲慢(ごうまん)

誕生数1の人の Lucky Item

- ●ジュエリー：ルビー、ガーネット、カーネリアン
- ●フード：オレンジ
- ●その他：赤、ラベンダー

右から／ルビーのブレスレット〔GD〕¥39,900（KAORU伊勢丹新宿店〈KAORU〉） ルビー×ブラウンダイヤモンドのリング〔GD〕¥241,500（ベルシオラ） ガーネットのフープピアス〔GD〕¥29,400（2個セット）（NICHE 池袋西武店〈JUDITH HAAS〉） ダイヤの数字モチーフペンダントトップ〔WG〕¥230,000、チェーン〔WG〕¥13,000（ジュエリー&インポートグッズ エム）

仕事

少人数のリーダーやフリーランスで本領を発揮

人に細かく指示されたり、意見を押しつけられたりするのが苦手。少人数の課のリーダー、またはフリーランスなど、人間関係の軋轢(あつれき)が少なく、かつ仕事を自分で仕切れる立場にあると、本来の能力を発揮できます。まだ誰も着手していない、新しいことを始めるのも得意なので、営業職での新規顧客開拓も向いています。ちなみに、乗り気でない仕事はできる限り避けることが、人生を楽に乗り切るコツです。

恋愛・結婚

不倫もいとわない情熱家。多くの恋愛で自分の内面を成長させる

行動的な性格に愛されたい欲求がプラスされ、恋愛は一直線で情熱的。次々と好きな人ができるでしょう。自分の知らないことを知っている、頭のいい経験豊富なタイプが好み。当然不倫の恋に落ちることもあるかもしれないけれど、罪の意識は希薄。そういった多くの恋愛は内面を成長させてくれますが、結婚するなら愛するよりも愛される形を選んで。本来のわがままな性格は、愛されることで満たされるのです。

2010年は…？

変化の気運に乗って行動力を高め、人間関係を広げて

数秘術で見る2010年は3の年に当たり、〝活性・変化の年〟。誕生数1の気質とマッチするので、時代の流れに乗りうまくやっていけるでしょう。ただし、お金は使いすぎず行動力を高めるのがコツ。たとえば田舎で農業のボランティアに参加するのもおすすめ。

ビューティ数1

自分を大きく飾りたい欲望でいっぱい。もっと自然体に！

美容の弱点は…

よく見られたい一心で重ねる無理や背伸びが逆効果を生む

ビューティ数1の人は、「どんなときも美しく、大人の魅力にあふれている」といった仮面の理想像を勝手に作り上げ、それに必死で追いつこうとする傾向があります。だから、むやみに流行を取り入れたり、イメージだけでブランドものを買いあさったり…。この性格は当然自分自身を疲れさせるので、ストレスから肌あれスパイラルにも陥りがち。本来の自分に目を向け、嫌いな部分も受け入れることが大切です。

メークアップアドバイス

メークが濃くなりがち。ナチュラルメークでまずは周囲の評価を得て

周囲の評価が気になって、ついついアイメークやチークが濃くなりがち。定番のブラウンアイシャドウやコーラルのチークで、本来の骨格を生かすナチュラルメークをしてみると、周囲の受けがよく、自分本来の魅力に気づかされるかも。そうやって少しずつ、本物の自信をつけていきましょう。

おすすめ Item



ブランドへの憧れは満足させつつ、ブラウン系でナチュラルメークを。ゲラン ラディアント シャドウ カラー パレット 441 ¥8,085

スキンケアアドバイス

心のストレスやブランド偏重による肌あれに注意

肌質や予算に合わせて選ぶべきスキンケアアイテムなのに、つい見栄を張ってブランドものを購入…なんていうのもこのビューティ数のダメなところ。仮面の理想像に縛られてストレスもたまりがちなので、悩みの多い肌をしっかりケアしてくれるアイテムを、ブランドに惑わされず選んで。

おすすめ Item



ステップでハリ＆美
ケア。右から／ディ
ラ SP リペアセラム
I) 200mℓ ¥6,300
エナジーリザーブ
II) 75mℓ ¥6,300

誕生数2

周囲との衝突を避ける気遣いのもち主 その優しさで陰の采配者に



右から／ひすい×パールのロングネックレス〔SV〕¥22,050（ワールドストーン） ペリドットのひと粒ネックレス〔GD〕¥25,200（STAR JEWELRY THE SHOP TOKYO〈STAR JEWELRY〉） 数字モチーフのキーチェーン¥1,050（ヴァンドームヤマダ〈Style81〉）

誕生数２の人の
Lucky Item
●ジュエリー：ムーンストーン、ペリドット、ヒスイ
●フード：メロン
●その他：オレンジ色、カモミール、温泉

基本性格

優しさと奥ゆかしさがもち味。気まぐれな一面も

誕生数2の人は、男女を問わず、どこか女性的でもの静かな印象を周囲に与えます。何か意見を言う場面でも決して大声で主張をすることはなく、周囲の空気を読みながらそっと発言。他人の気持ちがよくわかり、その気持ちを大切にしてあげたい。衝突なんて耐えられない、険悪なムードになるなら黙っていたほうがいい…。そんな奥ゆかしさや気遣いにあふれた人なのです。

しかし、その内面には意外にも好き嫌いのハッキリした人格が隠れています。人との対立を嫌うので、この人格はごくプライベートなシーンでしか表れないのが特徴。家族には「無口、怠け者、好きなことしかしない」と思われているかもしれません。

そんな誕生数2の人の弱点は、優柔不断なこと。決定権をゆだねられると、とたんに混乱してしまうことも。それは、責任を負うことに重荷を感じるタイプだからです。また、意見を明確にしないので〝事無かれ主義〟ととられてしまうこともあります。決断やディスカッションを避けることで、自分自身の成長を妨げるのは残念。自分が本当は何をやりたいのか、見失ってしまうこともあります。ここぞというときには、自分の意志を臆せずハッキリ伝えるようにしましょう。

仕事

陰のリーダーとして周囲を動かす

周囲の人と自分自身のバランスをいつも考える誕生数2の人が、仕事において受けもつべきポジションは〝サポーター〟。表舞台に立つ人の右腕となり、あれこれと暗躍するという立場で力を発揮します。秘書、営業補佐、マネージャーなどの職種が向いているでしょう。また、意外なようですが、役になり切るのも上手な〝女優〟タイプ。和服を着込んでクラブのママになったり演技派女優という道もありです。

恋愛・結婚

身も心も相手に染まり自分の人生を捧げるのもいとわない

誕生数2の人の恋愛は、「恋に落ちる」という表現がぴったり。好きな人ができると、相手との愛に身も心も溶け、友達との連絡も断って相手の人生に全面的に合わせていくような状態に…。でも、それでは万が一別れたときに、もぬけの殻になる可能性があります。恋愛も大切な人生の要素ですが、それと同じくらい、自分の生活や友情も大切に。結婚を願うなら、実直でうそをつかない人を選びましょう。

2010年は…？

アクティブな知人に身をゆだね、時代の空気を楽しんで

数秘術で見る2010年は3の年に当たり、〝活性・変化の年〟。平穏を好む誕生数2の人には、周囲がやたらと騒がしく感じられるかもしれません。同僚や友達にアクティブな人がいたら、その人と一緒に行動する機会を増やしてみて。変化に富んだ気運を、楽しみながら乗り切ることができます。

ビューティ数2 無難なメークとおざなりなスキンケアで〝地味な人〟に陥りがち

美容の弱点は

嫌われたくないという気弱な心が、自分の魅力を覆い隠してしまう

誰にも嫌われたくない…。それが、ビューティ数2の人の表面的な特徴。そのために、つい目立たない無難なメークで自分本来の魅力を隠してしまいがち。また、常に周囲の空気に気を配っているので、帰宅するころにはすっかり疲弊して、スキンケアもおろそかに。もっと自分に正直になりましょう。無難なメークよりも自分の顔だちを引き立てるメークのほうがずっと魅力的で、好感度も高めてくれますよ。

メークアップアドバイス

まずは使うアイテムをひとつ増やしてみることからチャレンジ

たとえば、いつもはアイシャドウだけの目元にアイラインを足してみる。チークだけでなくハイライトも使ってみる…など、1アイテム増やしてみるだけでも印象が華やぎ、好感度アップ。慣れてきたら、トレンドカラーのアイシャドウや口紅を取り入れてみるのもおすすめです。

おすすめItem



流行のスモーキーアイメークが、このパレットひとつで簡単に。カネボウ化粧品 ルナソル スターシャワーアイズ 03 ¥5,250

スキンケアアドバイス

香りの力で疲れた心をリフレッシュ

毎日、仕事でぐったり疲れていて、夜の自分ケアなんてとてもとても…と思うかもしれません。その分週末に念入りにお手入れしているのかもしれませんが、デイリーケアも大切。エッセンシャルオイルを配合したスキンケアを取り入れるなど、香りの力で気分転換しながら栄養補給を。

おすすめItem



タヒチの美容オイルとイランイランの精油が豊かに香る。B・L・オーバーシーズ オシエム ブラックパールマスク 50ml ¥12,600

誕生数 3



基本性格

明るく楽しげなオーラの奥には小心さも見え隠れ

人と楽しい時間を共有できるけれどつらいことは苦手

誕生数3の人は、明るく華やかなオーラがもち味。豊かな感性と表現力があり、さらにおしゃれでトークも上手。そばにいる人の誰をも、愉快で楽しい気持ちにさせてしまいます。行動パターンも特徴的。とても活動的で、思いついたら即行動に移します。たとえば、急に長期の旅行に出たり、突然転職したり、電撃結婚、なんてことも！ まるで変化そのものを楽しんでいるようで、周囲を驚かせることでしょう。

時には、かなり無責任に見える行動にも走ります。待ち合わせの時間にいつも遅れる、借りたお金を忘れて返さ

すら「あの人のことだからしょうがない」と許されてしまう。誕生数3の人特有の人徳なのかもしれません。

この誕生数の人は、人間関係のトラブルに巻き込まれると、とたんに憂鬱（ゆううつ）になります。その原因は臆病（おくびょう）さと小心さ。責められたり、もめたりすることに耐え切れないのです。そんなときは、自分の〝責任〟について、具体的に考えてみましょう。面倒でも現実逃避せず、どんな行動をとればうまくことが収まるのか、落ち着いて考えて。そういう真摯（しんし）な態度が関係の修復に大きく作用するだけでなく、相手との今後の

誕生数3の人の
Lucky Item
●ジュエリー：トパーズ、シトリン
●フード：ミント、リンゴ
●その他：黄色、スニーカー

右から／滴形シトリンのネックレス〔GD〕¥13,650（HABERDASHERY 新潟三越店〈SONYARENEE〉） 数字モチーフのネックレス〔GD〕¥33,600（AHKAH 神南本店〈ahkah blanc〉） 円形シトリンに重ねたスクエアシトリンのペンダントトップ〔SV〕¥18,900（アガット） 円形シトリンのネックレス〔GD〕¥58,800（goldie H.P.FRANCE（本社）〈SWEET PEA〉）

仕事

創造の才能に恵まれアートや芸能の世界で成功

誕生数3の人にとっては、仕事もどこか遊び感覚です。うまく仕事が回っているときはそれでも問題なし。でも、何かトラブルが発生したときにはもち前の行動力と発想を生かし、本気で取り組むことが大切です。また、この誕生数が作るものは、周囲に〝夢〟を与えます。アートの才能に恵まれる人も多く、広告業やデザイン業、イラストレーターといった職業で大成する人も。役者やタレントにも向いています。

恋愛・結婚

アプローチ上手な半面飽きっぽい一面も。彼の短所も受け入れて

好みのタイプはおしゃれなイケメン。そして好きになったら徹底的にアプローチを開始するのが、誕生数3の恋愛パターン。明るく華やか、しかもセックスにもオープンなので、最初はかなり順調に進むでしょう。しかし、飽きっぽかったり、彼の悪い一面を見て幻滅したりと、恋が長続きしないのも特徴です。彼の長所をいとしく思っているのなら、短所も受け入れてあげましょう。結婚を願うのならなおさらです。

2010年は…？

世界は私を中心に回っている!? と思えるほどに順調な1年

数秘術で見る2010年は3の年に当たります。誕生数3の気質とぴったりマッチする〝活性・変化の年〟なので、正に自分を中心に物事が動いているように感じられるかも！ 大きな目標がある人は、遊びはほどほどにして貯蓄をしっかりと。そうでない人は思

ビューティ数 3

おしゃれだけれど、トレンドに踊らされがち。生活の乱れにも注意

美容の弱点は…

楽しいかどうか、だけを判断基準にしているとある日一気に老け込む

おしゃれで華やか、流行にも敏感に見せたいのがビューティ数3の人。シーズンごとにポイントメークの新色を取り入れても、いろいろと研究して上手に使いこなすことができます。でも、いつまでも若いころのスタイルを続けていると、ある日突然、おしゃれが浮いて見えることも…。また、遊び歩いて生活が乱れ、肌がくすんだりザラついたり…というようなことにもなりがち。そんな行動は、肌の老化も早めます。

メークアップアドバイス

自分に似合う色を知っているという大人の魅力をアピールして

このビューティ数の人がアピールしたいのは、おしゃれで素敵な自分。それは流行を身にまとうという手段だけでなく、本当に自分に似合うものを選ぶという方法でもかなうはずです。特に30代以上の大人なら、流行よりも似合っているほうがずっとおしゃれ。まずは自分の定番色を見つけて。

おすすめ Item



日本人の肌になじむ色設計。どの色を選んでも似合う。花王ソフィーナ オーブ クチュール デザイニングステイルージュ PK131 ¥3,360

スキンケアアドバイス

飲みすぎ、遊びすぎを卒業し、スキンケアの楽しさに目覚めて

毎晩のように飲み歩き、華やかな交友関係がこのビューティ数の自慢。当然、肌はくすみ、ニキビなどもできがちに。いつまでも若いころの気分では、肌がついていきません！ ここは気持ちをスパッと入れ替え、飲み代をスキンケア費用に充てて、肌が蘇（よみがえ）ることの楽しさを覚えてみては。

おすすめ Item



…で2枚に分かれた…&美肌マスク。…るおう。ドゥ・ラ・…ル ザ・ハイドレイ…ング フェイシャ…6セット ¥36,750

まじめで実直、自分の役割をきちんとこなすマイペース人間



上から／ブラックダイヤの数字モチーフペンダントトップ〔WG〕¥220,000（ジュエリー＆インポートグッズ M） 革ひも／スタイリスト私物 エメラルドのリング〔GD〕¥81,900（ジェイパール） マラカイトのブレスレット¥15,456（ワールドストーン）



誕生数4

誕生数4の人のLucky Item

- ●ジュエリー：エメラルド、マラカイト
- ●フード：ほうれん草
- ●その他：緑色、セージ、ガーデニング

基性…

顔と趣味人としての顔を使い分ける

誕生数4の人の特徴として周囲の目に映るのは、そのまじめさ。オフィシャルなシーンでは自分に与えられた役割をきちんとこなし、努力家ですが決して無理はしません。また、見た目やふるまいが地味めでシックな雰囲気の人が多いのも特徴。まるで、悪目立ちしないよう、必要以上に注目されないように気をつけているかのようです。

その心は、もし目立ってしまうとむやみに責任を負わされるかも…と考えるから。人の上に立つなんて面倒、自分の好きなことだけしていたいというマイペース人間、それが誕生数4の人の本質なのです。本人としては自分なりの価値基準に忠実に生きているだけなのですが、ときに「融通のきかない人」と思われてしまうことも。

でも、実はこの誕生数の人には裏の顔があります。プライベートではある事柄にマニアな知識を発揮したり、ダンスや演劇鑑賞などの趣味にどっぷりつかっていたり…。普通の人では及びもつかない、底知れぬ面白さを秘めているのです。どちらかというと人生の楽しみはプライベートにあると考え、本音の顔を見せるのは自分を理解してくれる仲間の前だけ。そんな、ふたつの顔を器用に使い分けることのできる、数少ない人です。

仕…

…安定性の高い仕事が◎

この誕生数は、プライベートを何より大切にします。つまり、仕事とは生活や趣味の必要経費を稼ぐための手段、と割り切っているのが特徴。だから、仕事は実直にこなすけれど無理はせず、残業も極力避けるのです。生活が安定していることに満足を感じるので、公務員を目指す人も多いでしょう。接待や会食が少ない事務職なども向いています。反対に、趣味を仕事にするのは避けて。夢が壊れてしまいます。

恋愛・結婚

めったに人を好きにならないものの、1度はまると強い執着心が

マイペースなこの誕生数の人は他人に自分の理想を押しつけないので、なかなか恋愛感情がわきません。いざ誰かを好きになっても、シャイなのでチャンスを逃しがち。ところが、いったんつきあい始めると異常なほどの執着心が。相手によそ見を許しません。そんな誕生数4の人に向いているのは、お見合い。最初から結婚前提なら導入もスムース。程よい距離感で穏やかな愛情を育み、結婚へと結びつけます。

2010年は…？

趣味に関する情報が集まりやすくなる年。最大限に活用して！

数秘術で見る2010年は3の年に当たり〝活性・変化の年〟。マイペースな誕生数4の人にとっては、常に他人の都合で振り回されているように感じるかもしれません。仕事では我慢の1年ですが、逆に趣味に関する情報は集まりやすくなる年。気の置けない仲間を増やすチャンスでもあります。

ビューティ数4

頑固で変化を好まない傾向が。新しいものをもっと取り入れて！

美…弱…

…いつまでも執着

ビューティ数4の仮面性格は、頑固さやかたくなさ。「これが好き」と決めたらいつまでも同じものを使い続けたり、学生時代に覚えたメーク法をどうしても変えられなかったりといった、無駄なこだわりがキレイを遠ざけています。美容には興味があるのに、自分のやり方をどうしても変えられない…。本当にキレイになりたいのなら、まずは心の許容範囲を少し広げ、新しいアイテムやテクニックを取り入れてみて。

メークアップアドバイス

さりげない部分でメークの幅を広げて女らしさをプラス

アイシャドウはブラウン系、口紅はベージュピンク…など、メークがパターン化していませんか？ 似合うものを知ることは大切ですが、いつも同じでは古い人に。わかりやすいイメチェンに抵抗があるなら、たとえば黒ベースのカラーマスカラを使うなど、さりげない部分で人をハッとさせて。

おすすめItem



ネービーに近いパープルで、目元にほのかな女らしさを宿す。アルビオン エプリス ディープフィニッシュ マスカラ PU60 ¥3,150

スキンケアアドバイス

肌は刻々と変化しています。年齢に合ったお手入れを

「私の肌は敏感だから」とか、「いろいろ浮気したけど結論はコレ」などの理由をつけて、若いころ覚えたコスメに執着してしまうのがこのタイプ。製品の開発技術はどんどん進化し、そして肌年齢も確実に上がっています。思いきって最新のものを使ってみたら、思わぬ感動を得られるはず。

おすすめItem



肌トラブルを跳ね返し、美しさを高め続ける美容乳液。マックス ファクター SK-II スキンシグネチャー 80g ¥15,750（編集部調べ）

誕生数5

頭脳明晰で好奇心旺盛。役割が決まると輝きだす



基本性格

自由奔放に生きることで伸びるタイプ。道が見えたら一直線

好奇心が強く、あらゆることに楽しみを発見できる誕生数5の人。風のように自由奔放に生き、興味をもったすべてのことを、実際に自分の身で体験したいと願っています。たとえば、転職を繰り返したり、本職があるのにアルバイトをしたり、趣味をふたつも3つもかけもちしたり…。しかも、頭のよさと順応性の高さで、どれもあっという間にマスターしてしまう器用な人。先輩や上司からよく目をかけられ、出世も早いといわれています。

とはいえ、今はスペシャリティが求められる時代。時には〝器用貧乏〟と

せん。でも、そこはあまり気にしなくて大丈夫。誕生数5の人には、「変化しながら成長する」という過程が運命づけられているからです。

20～30代前半まではあらゆる経験を積み、さまざまな出会いを重ねることが、才能を培う土壌となります。そして30代も中盤を過ぎたら、周囲を見渡してみましょう。社会の中で自分の役割がなんなのか、考えてみるのです。役割が決まったら、そこに向かって計画的に動きだして。1度ワクにはまった誕生数5の人は、爆発的な能力を発揮！ この生き方が、本来の資質を最

誕生数5の人の Lucky Item
- ●ジュエリー：アクアマリン、ラリマー
- ●フード：キノコ、キャラウェイ
- ●その他：水色、インターネット

右から／ラインストーンの数字モチーフピアス〔SV〕／参考商品（2個セット）（imac〈Planet〉） 数字モチーフのネックレス〔SV〕¥22,050（THREEE） アクアマリンのリング〔PT〕¥231,000（ヨシノブ） ラリマー×アクアマリンのピアス〔SV〕¥23,100（2個セット）（ワールドストーン）

仕事

フリーターと自営以外ならどんな職種でもものにできる

この誕生数に向いているのは「自分がやりたいと思った仕事」。人に決められるのではなく自分で職種を選び、さらにその場で任されたときにがぜん能力を発揮します。変化を求めてフリーターをしている人もいるかもしれませんが、いつでも辞められるという甘えがあると、自分の可能性を知らずに終わってしまうでしょう。また、周囲に人がいないとだらける面があるので、自営業もおすすめできません。

恋愛・結婚

さまざまな恋愛経験を経て、魅力的なモテる女へと開花

誕生数5の人は異性を惹きつける魅力のもち主といわれています。自身もひと目ぼれタイプですが、恋愛経験が少ないうちは恥ずかしさが先に立ち、失敗することも多いでしょう。でも、恋愛遍歴を重ねるほどに女らしさが磨かれ、モテる女へと成長。ただし、恋の寿命が案外短いという一面も…。時を経て、彼との関係性が友情へと変化していくのが耐えられないのです。結婚したいのなら、この点の意識改善を。

2010年は…？

高い順応性で変化を楽しめる刺激的な1年

数秘術で見る2010年は3の年に当たり〝活性・変化の年〟。世の中の流れに敏感で、順応性も高い誕生数5の人には、ワクワクと刺激的な1年になるでしょう。新しい出会いも多いのですが、玉石混交なので、自分に必要な相手かどうかを見極めて。本命の彼を見

ビューティ数5

好きなことしかしない子供っぽさが難点。現実逃避の〝依存〟にも注意

美容の弱点は…

好き嫌いが激しくキレイになるという本来の目的を見失いがち

ビューティ数5の人は、わがままで子供っぽい面が出やすいのが特徴。たとえば、ポイントメークは大好きだけれど、スキンケアにはあまり興味がないため肌がくすみがちで、せっかくのメークが映えない…など。このわがままさは生活態度にも表れ、つらいことがあるとすぐに現実逃避したくなります。その手段として、暴飲暴食や、アルコール依存になる人もいるほど。本来の美しさを見失ってしまいます。

メークアップアドバイス

エレガントなメークでバランスのとれた大人に見た目から変身！

子供っぽいわがままさは美容に悪影響を及ぼします。ここは見た目から大人になる作戦を。いつもは使わない赤口紅をきちんと塗り、黒のアイラインをすっと引いてみる。それだけで気持ちが引き締まり、無茶なことはできなくなるはず。肌のあらが目立つので、スキンケアにも精を出せるかも。

おすすめItem



女度UPの2品。右から／ソニア リキエル サブライム リップスティック 02 ¥3,465 同 ウルトラ アイライナー 01 ¥3,675

スキンケアアドバイス

現実逃避の夜遊びに注意。つらくなったら寝てしまうのが何よりの美容法

生きているとさまざまな問題が起こりますが、それに正面からぶつかることを避け、快楽で忘れようとするのがこのビューティ数。同じ現実逃避なら、美容のためにもさっさと寝てしまいましょう。香りの力を借りてぐっすり眠れば、翌日は頭がスッキリ。トラブルに立ち向かう力がわいてくるかも。

すすめ
em



た心を癒し、心地
眠りに誘うナイト
ロン。アユーラ
トハーモネーショ
ナチュラルスプレ
20mℓ ¥3,360



右から、ダイヤのクローバーモチーフリング〔WG〕¥483,000（ベルシオラ）　数字モチーフのネックレス¥2,940（ヴァンドームヤマダ〈Style81〉）　ラピスのクロスモチーフネックレス〔GD〕¥111,300（AHKAH 神南本店〈AHKAH〉）

誕生数6

愛にあふれた優しく他人思いな人　繊細で警戒心が強い一面も

いつもニコニコと優しげな誕生数6の人。見た目にもかわいらしい人が多いのが特徴です。ただし、誰にでも親切というわけではなく、いわゆる〝広く浅く〟よりも〝狭く深く〟つきあうタイプ。鋭い洞察力で下心や悪意のある人を見抜き、表面上は普通にしていても、決してかかわろうとしません。

その代わり、愛すべき友達や恋人、家族には徹底して親密に。自分をかわいがってくれる人にもよくなつきます。実際、人生の中でも、親しい人との愛と信頼に満ちた人間関係作りは大きな比重を占めています。あるときは元気のない人をさりげなく励ましたり、食事会を企画したり、家族のけんかの間に入ったり…。そういうことを手間とも思わずごく自然にできる、温かいホスピタリティのもち主なのです。

誕生数6の人が心がけるべき点はふたつ。まずひとつは、警戒心を強めすぎないこと。好き・嫌いという小さな判断基準でつきあう人の幅を狭めていませんか？　自分の周りの輪を少し広げてみると、意外な出会いが生まれ、それが人格の成長につながります。もうひとつは、親切の押し売りをしないこと。少し放っておいてと言われたり、避けられたりしたときには、相手の人生に踏み込みすぎたことを自覚して。

誕生数６の人の Lucky Item

- ジュエリー：ダイヤモンド、ラピスラズリ
- フード：プラム
- その他：紺色、ローズ、絹製品

基本性格
新しい人との愛と信頼に満ちた環境の中で暮らしていたい

仕事
慈善事業向き。アートの才能も

誕生数6の人の親しい人に惜しみない愛を与える精神は、社会福祉事業や慈善事業において生かされます。ただし、働くことで自分の価値を認めてもらおうという気持ちがあったら、この仕事は辞めたほうがよいでしょう。そうでないと、責任感と徒労感のはざまで押しつぶされてしまいます。また、誕生数6の人の本質は芸術性にあり、アートの世界で活躍する人も。音楽や美術など、その形はさまざまです。

恋愛・結婚
これと決めた人には深い母性を発揮。甘やかしすぎに注意して

愛する前に愛されてしまう。この誕生数の人は、とにかくモテます。なぜなら好意で接してくる人には、必ずなんらかの愛情で返そうとするから。恋愛に発展すると最初は甘えん坊になりますが、しばらくすると強い母性が芽生えます。よかれと思っておぜん立てをしすぎるあまり、関係性が壊れることもあるので注意が必要。時には手を放して相手を1人前の大人と認めてあげることが、お互いのために必要です。

2010年は…？
取り残されたような孤独感を味わうかも。友達とはまめに連絡を

数秘術で見る2010年は3の年に当たり〝活性・変化の年〟。荒波を好まない誕生数6の人はこの気運に乗り切れず、親しい人が忙しくしているのを見て取り残された気分になるかもしれません。でも、いじけてしまうと独りぼっちに。とりあえず友達とはまめに連絡をとり、状況をつかんでおいて。

ビューティ数6

NOと言えない、いい人と思われたい一心で仮面をかぶってしまう

美容弱点
完璧メークが逆に人との距離を作ってしまう

ビューティ数6の人は、とにかく〝いい人〟と思われたい気持ちでいっぱい。進んで人助けをする行動はもちろん、メークやファッションも抜かりがありません。適度に流行を取り入れ、清潔感もあり、メーク直しにも余念なし。そんな見た目は確かに好感度を上げてくれますが、本当の意味で人と親しくなるには、素の自分も見せることが必要。人に好かれるための〝完璧な見た目〟は、〝完璧な仮面〟でしかないのです。

メークアップアドバイス
あえて肌を軽めに仕上げる日を作りすきを見せて

決して厚塗りではないけれど、トラブルを見せない完璧な肌。そんなベース作りを得意としている人が多いのでは？　シーンによっては必要な日もありますが、毎日が完璧肌では近寄りがたい印象を与えるもの。デスクワークや休みの日はティント乳液やBBクリームだけにするなど、バランスよく。

おすすめItem



アモーレパシフィック モイスチャーバウンド テンティッド トリートメント モイスチャライザー SPF15 全2色 各50mℓ ¥9,450

スキンケアアドバイス
肌断食の日を作って肌を活性化させる。表情ジワには注意を

清潔感を演出するには肌の透明感が必須（ひっす）。ということで、メークだけでなく、スキンケアも抜かりないのがこのビューティ数の特徴。でも、たまには洗顔後、何もつけない〝肌断食〟をすると、肌の活性化につながります。そして気をつけたいのが笑顔による目元のシワ。アイケアは欠かさずに。

おすすめItem



表情によって現れる、目元のエイジングサインをケア。ヘレナ ルビンスタイン プロディジー アイゾーン セラム 20mℓ ¥11,550

誕生数7

思慮深い知性の人。周囲の人の〝人生の教師〟に



本格基性

あふれる知性やマニアックな知識が人を引き寄せる

頭脳明晰な知性派、それが誕生数7の人のイメージ。この人にとって、ひとりでじっくり考えを巡らせる時間はかけがえのないものです。人の渦の中にいるよりも、その外側で眺めているほうがホッとするでしょう。「趣味は人間観察」という人が多いのも、この誕生数の特徴。かといって人づきあいが悪いわけではありません。寂しがり屋の一面もあって、自分の考えを誰かに聞いてもらうのも大好き。周囲には明るくはつらつとした印象を与え、職場でのディレクション能力も高めです。

ません。友達や後輩が悩みを相談しに来たり、先輩が自分のプランについてさりげなく意見を求めて来たり。そんなときも、この誕生数の人は豊かな知性と客観性をもって自然に、的確なアドバイスをすることができます。まるで、生まれながらの〝人生の教師〟。自分が学んだことを、周囲の人々に分け与えること、それが使命なのです。

誕生数7の中には、マニアックな研究家肌になる人もいます。このタイプは、コミュニケーションがやや苦手。でも心配はいりません。自分の知識を

誕生数7の人の
Lucky Item
●ジュエリー：アメジスト、スギライト
●フード：ブドウ
●その他：紫色、ジュニパー、詩集

右から／エメラルドの数字モチーフリング〔SV〕¥22,050〈エナソルーナ〈Lono×Enasoluna〉〉 アメジストのピアス〔GD〕¥22,050（2個セット）〈STAR JEWELRY THE SHOP TOKYO〈STAR JEWELRY〉〉 アメジスト×ピンククオーツ×ムーンストーンのロングネックレス¥81,900〈伊勢丹新宿店〈ドナテラ・ベリーニ〉〉 数字チャーム〔SV〕¥6,300、チェーン〔SV〕¥6,300〈PRESS ROOM〈チャームズ〉〉

仕事

研究職や教師など身につけた知識を人と分かち合える仕事を

自分が今まで学んできた知識を周囲の人と分かち合う、知的な仕事がおすすめ。特に、ひとつの分野を極める仕事がよいでしょう。たとえば、医師や教師になる、大学の研究室に残って教授を目指すなど。既にほかの仕事で社会に出ているのなら、塾の講師などにチャレンジしてみては？　ただし、権威や肩書きに目をくらませるのではなく、知的探求そのものが自分の人生だということを忘れないようにして。

恋愛・結婚

恋は遅咲き。でもときには理屈より感性に身を任せてみて

誕生数7の人の恋愛は、どこか冷静で客観的。好きになっても、その気持ちを冷静に分析してブレーキをかけたり、親密になっても「結局これって一時的に盛り上がっているだけ」などという発言で相手を傷つけたり…。でも、それでは一向に進展ナシ。失敗したってかまわないから、「好き」という気持ちに素直に従って、恋愛経験を増やしましょう。その経験が、運命の人を見分ける目を養ってくれます。

2010年は…？

周囲が騒がしく、考えが煮詰まりがち。人の意見を聞くことが抜け道に

誕生数7の人は、ほかのどの誕生数よりも変化を苦手とする傾向が。〝活性・変化の年〟に当たる2010年＝3の年は、やや生きにくいと感じるかもしれません。いくら考えをまとめても、目まぐるしく変わる周囲の状況に

ビューティ数7

メークもスキンケアもアンバランス。自分を客観視する力をもって

美容の弱点は…

ひとつのアイテムばかり偏って研究し、キレイを逃してしまう

ビューティ数7の人にはややオタク的傾向があり、ひとつのことに偏重しがち。〝まつげ命〟や〝ネイル命〟〝洗顔マニア〟など、さまざまな形で現れます。もちろん、キレイになりたいという気持ちはあるのですが、それが結果として現れにくいのが残念なところ。美容に欠かせないのは、自分を客観的に見る視線。ひとつのことを過剰にすることで全体の仕上がりに悪影響を与えていないか、1度考えてみましょう。

メークアップアドバイス

1度フルメークしてみることで引き算の加減を覚えて

このビューティ数の人は、マスカラやネイルなどの1アイテムだけにこだわって、フルメークをする人が少ないのも特徴。1度、時間をかけてフルメークしてみましょう。その上で、足し引きの加減を研究するのです。1点豪華主義とは違った意味で、メークの面白さに目覚めるはず。

おすすめItem



ポイントメーク＆ネイルアイテムがポーチに。ジルスチュアート スウィートネス コレクション ¥7,875（11月6日限定発売予定）

スキンケアアドバイス

食生活の偏りが肌にも影響。サプリやドリンクでフォローを

食においては、「○○ダイエット」「△△で美肌」など、美容にいいと聞くとそればかりになってしまう一面も。逆に必要な栄養素が不足して、肌あれを起こしたり…。とにかく極端な美容法に走ると本来の目的を見失いがち。食のバランスを心がけつつ、美容ドリンクなどで補ったほうがよいでしょう。

すすめ
m



イのための7種の
リラッ　成分
Aを配合。
アップ 美トロア
×10本¥　25



義理人情に厚く、正義感の強い太っ腹でやり手のリーダー

誕生数8

基本性格

人の上に立つ気質 感情のコントロールが課題に

すべての誕生数の中で最も義理人情に厚く、正義感が強いのが誕生数8の人。一見もの静かな人に見えるのですが、困った人に援助を惜しみます。理不尽な出来事には徹底的に抵抗するパワフルさを発揮。それでいて、自分のやるべきこともしっかりこなし、水面下の努力については特に公言しません。男女問わず、太っ腹でやり手という印象の人が多く見られます。

そういう気質や行動から、何かとリーダー的立場にもち上げられることも多いかもしれません。それもそのはず、この誕生数には人の上に立つことが運命づけられているのです。しかし、いったん権力を手にすると、人が変わったように高圧的になる傾向も…。

実は、8というナンバーには「男性性＝能動性」「女性性＝受容性」という正反対のエネルギーが共存しているといわれます。このバランスがくずれると、極端な性格が出現。たとえば、仕事や人間関係で挫折すると一気に消極モードへ突入し、ビクビクした印象に。逆に成功を勝ち得ると積極モードへ転じ、自信にあふれた強気の人間へ！　この中間にとどまることが誕生数8の人のテーマなのですが、完全にコントロールできるまでには人生の半分以上の時間が必要といわれています。

右から／ヘマタイトのスネークモチーフイヤリング〔SV〕¥81,900（スティーブン デュエック神宮前本店〈STEPHEN DWECK〉）数字モチーフのチャーム〔GD〕¥31,500（ラ・フェリア カスタマーインフォメーションサービス〈page sargisson〉）チャームをつけたチェーンブレスレット〔GD〕¥34,650（スタージュエリー東京大丸店〈STAR JEWELRY〉）、ヘマタイトのロザリオ風ネックレス〔SV〕¥50,400（エナソルーナ）

誕生数８の人の Lucky Item

- ●ジュエリー：ローズクロサイト、ヘマタイト
- ●フード：セロリ、バジル
- ●その他：茶色、革製品

仕[illegible]

[illegible]うまく使いこなし、人を動かすリーダー職に

誕生数8の人の使命は、人々をまとめ、リーダーシップを発揮すること。とはいえ、うまく使いこなせている人は多くありません。高圧的になったり、逆に自分のパワーにおびえ、力を封じて生きている人も。でも、どちらも消耗を招くだけ。相手の本質を見抜き、愛をもって成長をサポートする、真のリーダーになるべく、自分を磨いて！　会社の経営陣や政治家などが適職。思いきって起業するのもおすすめです。

恋愛・結婚

愛するより愛されるほうが太い信頼関係を築ける

愛されるよりも愛したい、と願う人が多いのでは？　しかし実際は、愛されているときのほうが輝くタイプ。そのほうが相手にリードをとれるからです。そのため、自分から好きになった場合は片思いで終わることが多く、たとえつきあえたとしても、彼の身勝手さが許せず別れを選択しがち。結婚を考えるなら最初はピンと来ないくらいの人を選ぶと、深い愛情を受けるうちに、揺るぎない仲へと進化します。

2010年は…？

将来の繁栄のための基盤作りをする1年。有益な情報を逃さないで

数秘術で見る2010年は3の年に当たり〝活性・変化の年〟。玉石混交のあらゆる情報が流通しています。それらの情報を誕生数8の人ならではの冷静な目で見極めて、おいしい話だけをピックアップ！　この1年の間に有益な情報をどれだけ蓄積できるかが、将来の発展につながります。

ビューティ数8

メークするときはすべて勝負顔!?　もっと女性らしく楽しんで

美容の弱点は[illegible]

〝武装〟メークで損をしがち

ビューティ数8の人は、「人前に出るときしかメークしない」というタイプが多いのが特徴的。この傾向は、メークを女性としての楽しみではなく、〝武装〟と考えていることの証です。プライベートではすっぴんでも全然平気なのに、会議や営業の場では一転、フルメークの勝負顔。きつい印象を与えがちだし、肌にも負担がかかります。今の時代、柔らかい女性らしさを演出するほうがずっと得ですよ。

メークアップアドバイス

ソフトな色使いでふわっと優しい印象を作って

アイシャドウは締め色をきっちり入れ、アイラインも太め。そんな勝負顔をいきなりやめろというのは難しいかもしれません。まずは色をソフトなブラウン系にすることからチャレンジを。目元を穏やかにするだけで女性らしいしなやかさが生まれ、意外な魅力が周囲を惹きつけること、確実！

おすすめItem



右から／THREE シ[illegible]リング カラー ヴェー[illegible] 07 ¥3,675 同 [illegible]リ[illegible]ント パフ[illegible] アイ ペンシル 07 ¥2,940

スキンケアアドバイス

メークで肌に負担かけやすい分、クレンジングにこだわって

ナチュラルメークを毎日する[illegible]週に何回かフルメークをするほうが[illegible]負担がかかります。その理由は、[illegible]オフ時の刺激。完璧に落とそうと、[illegible]ゴシゴシこすってしまうので[illegible]クレンジング料を選[illegible]軽減。クレンジング[illegible]お金を[illegible]て！

おすすめItem



美容液成分の中にクレ[illegible]包まれ[illegible]肌に[illegible]メークオフ。エスト クレンジング エッセンス エンリッチド 190g ¥4,725

他人の悲しみを癒さずにはいられない、ピュアな人格者



右から　オパールのペンダントトップ〔PT〕¥280,000、チェーン〔WG〕¥13,000（ジュエリー＆インポートグッズM）　ピンクオパールのロザリオ風ネックレス〔GD〕¥28,875（エナソルーナ）　数字モチーフのキーチェーン¥1,050（ヴァンドームヤマダ〈Style81〉）

基本性格　感受性の強さは人一倍。ピュアな心で他人を救う

誕生数9の人は、1〜9の誕生数の中で最も感受性が強い人といわれます。それは、9というナンバーに1〜8すべての数字のエネルギーが含まれているという考え方から。出会う人の性質を、客観的に理解することができるのです。特に人の心の痛みに敏感で、自分を頼ってくる人は思いやりを込めてサポート。時に他人のトラブルに深くかかわりすぎて、同情心を閉ざしてしまうこともありますが…。見た目には包容力のある落ち着いた雰囲気で「大人っぽい人」と思われることが多いものの、実際の心は子供のようにピュア。せを優先できる人格者です。

そんなふうに他人の痛みに対しては癒し上手なのに、自分の痛みはいつまでも引きずってしまう体質が難点。過去の悲しい体験を振り返っては「また同じことが起こって傷つくのでは…」とマイナス思考にとらわれ、ふさぎ込んでしまう人も。こんなときは、趣味でも仕事でも、自分が本当に愛せる世界を見つけ、その中で伸び伸びと生きるように心がけてみて。悲しい出来事を忘れるために、小さくても楽しい出来事を、毎日自分に与えてあげるという作戦です。この効果は意外なほど絶

誕生数9の人のLucky Item

- ●ジュエリー：オパール、レインボームーンストーン
- ●フード：玉ねぎ、フェンネル
- ●その他：白、手織り布

仕事　忍耐や争いのないクリーンな世界で伸び伸びと働いて

人の悲しみに触れたとき、炎のようなエネルギーがわいてくる誕生数9の人。競争の激しい世界では、周囲の人をかばって疲れ果ててしまうか、理不尽な思いでピュアな心がバランスをくずしてしまうかもしれません。事務職なら仕事内容的に軋轢の少ない総務や経理。小規模のカフェやショップに勤めるのもおすすめです。また、編集者や職人など、コツコツともの作りをする作業も向いています。

恋愛・結婚　さりげなく接近、相手の長所を見出して深く長い関係が築ける

気になる人にはさりげなく心を開き、いつの間にかそばにいる…というのが、誕生数9の人なりのアプローチの仕方。でも、思いを打ち明ける勇気はなく、そのため相手のタイプによってはなかなか関係が進展しないことも。この段階で落胆してしまうと、フェードアウトして友達に逆戻り。ただ、恋愛が軌道に乗ると、相手の長所を見いだし、深い信頼関係が築けるでしょう。そのまま結婚ということも多いタイプ。

2010年は…？　精神面で新しい成長を経験。ひと皮むけた大人の女性に

数秘術で見る2010年は3の年に当たり〝活性・変化の年〟。9は3の2乗なので、このパワーが倍増されます。来年は、新しい成長が起こる予感。これまで、平和ながらやや惰性（だせい）を感じていた人生に新しい発見が降り注ぎ、精神的にひと皮むけた大人の魅力を身に

ビューティ数9　よくいえば素朴、悪くいえば色気不足。女の特権をもっと利用して！

美容の弱点は…　見た目よりも中身が大切！ そんな思いがメークの雑さに現れる

ビューティ数9の人には、「セックスアピールよりも人間性で勝負したい」という信念があるよう。仕事や恋愛では必要に応じて女性らしさを見せるのも手腕のうちなのに、正義感の強さがそれを許さないのです。「いいえ、ちゃんと毎日メークしています」という人も、忙しくなると真っ先に美容の時間を削っていませんか？ もっと自分に手をかけてあげることで、女を磨くことの価値を理解できるようになるはず。

メークアップアドバイス　ただ色を塗るのではなくディテールを丁寧に描いて

「とりあえず、いろいろ塗ればそれなりに見えるでしょ」。ビューティ数9の人のメークには、そんな雰囲気があります。あれこれ使ってはいるのですが、どうもディテールが雑。使うアイテムを減らし、ひとつひとつを丁寧に塗ってみましょう。口紅はぜひリップブラシを使うことをおすすめ。

おすすめItem



先が細くまとまったラウンドカットで、口角まで上品なラインが描ける。ポール＆ジョー ポータブル リップ ブラッシュ ¥2,100

スキンケアアドバイス　人にすすめられたものでなく、自分の肌質に合うコスメでお手入れを

人の意見に流されがちなのも、ビューティ数9の人の困ったところ。あの美容液がいいと聞けばすぐ買ったり、通販の共同購入に乗ったり、紹介されたコスメを半分義理で買うことも…。でも、人に合うものが自分に合うとは限りません。断る勇気をもち、肌質チェックを受けてからコスメを買う習慣を。

おすすめItem



…ーダーメイドタイプ。…から／ポーラ アペックス・アイ ローション …0mℓ ¥10,500 同 …イスチャライザー …ℓ ¥10,500



誕生数11 ずば抜けた感応性で周囲のさまざまな空気を察する直感の人

基本性格

人の心を読みとれる。その力の認識によって生き方が二分

柔らかなもの腰と、おっとりとした雰囲気をもつ誕生数11の人ですが、内心では相手をじっと観察しています。この誕生数は感応性（目に見えないものを感じる力）がずば抜けていて、会話せずともその人が信用できるかどうか、直感で判断。さらには、そばにいるだけで相手の気分や体調を感じとってしまうほど、その力は強いのです。

自分の〝感じる力〟に気づいている人もいれば、まったく気づかない人も。もし気づいているのであれば、この力を実生活にフルに生かしましょう。相手の気持ちを先回りして読みとれるのだから、さまざまな交渉の場面で優位に立てるはず。また、相手の才能や自分に向けられた好意・悪意が読みとれるので、不毛な人間関係に踏み込んで心を擦り減らすこともありません。

もし、まだこの感応性に気づいていないとしたら、自分自身を「人づきあいが苦手」と感じているはず。周囲の悲しみや苦しみのメッセージに巻き込まれてしまいそう…。無意識のうちにそれを感じとり、自己防衛のために心を閉ざしているのです。こんな人は、世の中にうず巻くつらい感情にも、人間を育ててくれる価値があることを認識しましょう。そうすれば、鋭い感応性は客観的な洞察力へと開花します。

誕生数11の人のLucky Item

- ●ジュエリー：クオーツ、ブルームーンストーン、黒曜石、スノーオブシディアン
- ●フード：チコリ、レタス
- ●その他：モノトーン

右から／シャンパンクオーツのリング〔GD〕
50（ジェイパール） 数字モチーフのチャーム
¥4,410、ラインストーンの数字モチーフ
ム〔SV〕¥9,240、ボールチェーンブレスレ
6,090（アガタ パリ伊勢丹新宿店〈アガタ パ
クオーツ×淡水パールのネックレス〔GD〕¥
0（ジェイパール）

仕事

仕事でも成果を出せる！自分のペースは死守して

誕生数11の人は、現実世界と精神世界との間を、バランスをとりながら生きているといわれます。人とはちょっと違った発想のもち主なので、どんな仕事においても、ユニークな結果を出すことができるでしょう。ただし、その動き方には独自のペースがあり、乱されるのが何よりも苦手。能力を発揮するには、フレックスタイム制や自営業など、自分のペースで動くことが肯定的に認められる環境に身を置いて。

恋愛・結婚

ひと目ぼれから気まぐれな恋へ。包容力のある人との出会いが幸せをつかむ

ひと目見て相手を気に入ったら、それが恋の始まり。誕生数11の人の直感は、ここでも発揮されます。アプローチは自分から積極的に。そして、つきあい始めると思いきり甘えて束縛したり、ちょっと飽きたら離れてみたり…。そんな気まぐれさが、相手を戸惑わせることもあるでしょう。この誕生数の人を幸せにできるのは、熱しやすく冷めやすい面を受け入れてくれる人。そんな人が現れるのを待ちましょう。

2010年は…？

行動範囲が広がる1年。誘われるままに動いてみて！

数秘術で見る2010年は3の年に当たり、〝活性・変化の年〟。ふわふわしたところのある誕生数11の人にとっては、ワクワクするような1年となりそうです。周囲の人に誘われるままに、新しい分野の仕事を始めたり、旅に出たり。ちょっとした遊びのつもりで動いてみると、視野が広がります。

ビューティ数11 現実と幻想の間をさ迷う浮遊感が、人を遠ざけているかも

美容弱点

現実世界から逃避するためのパステルメーク

ビューティ数11の人の見た目は、どこか夢見がち。パステルカラーのアイシャドウにピンクのチーク、ふわふわのヘアスタイル…。しかし、これはほとんどの場合、その人の本質とはマッチしない仮の姿。現実世界から無意識に逃避しようとする心が、そういう非現実的な見た目に走らせているのです。トレンドとはかけ離れたスタイルなので、周囲の人の警戒心も生んでしまい、せっかくの出会いを無駄にすることにも。

メークアップアドバイス

〝夢見がち〟から〝いい女〟への脱皮を図って

このビューティ数の人は、大人になることを拒んでいます。社会に出ると避けて通れないしがらみを拒否し、女のコでい続けたいのでは？　でも、今生きているのは現実世界。大人の女性としてふるまわないと、1人前と認めてもらえません。そのために、まずは指先から大人色をまとって。

おすすめItem



透明感と深みのある発色が美しいボルドーネイル。指先をエレガントに彩る。イヴ・サンローラン・ボーテ ララック 40 ¥3,150

スキンケアアドバイス

甘いものの食べすぎに注意。ニキビ対策に抜かりなく

ビューティ数11の人には、甘いものに弱いという特徴もあります。それに、ただ好きというラインを超え、ときに暴食になりがち。スイーツを食べることで、現実世界のストレスを忘れようとしているのかもしれません。食べすぎにはとにかく注意すると同時に、頻出するニキビのケアも万全に。

おすすめItem



消炎＆オイルコントロール効果で、できてしまったニキビ[illegible]
クリニーク アクネ スポッツ ジェル〔医薬部外品〕15mℓ ¥2,625

不可能を可能に 偉大な夢に向かって努力する実践者

誕生数22

基本性格

スケールの大きな夢、それに向かってがんばる姿が感動を呼ぶ

おっとりとした表情とや眼差し。特にすごい美人でもないのに存在感がある、それが誕生数22の人です。

基本的には誕生数4に似た性格。まじめで常識人、かつ自分のペースを守って生きています。ただし誕生数4の人と決定的に違うのは、スケールが大きく、人並み外れた夢をもっている点。実は、22というナンバーには「マスター・アーキテクト＝大工の棟梁」という異名があります。この棟梁が造るのは、未来そのもの。世界中の人が幸せになれるような偉大な事業をなしとげる人、というわけです。

代で巨万の富を稼ぐ、砂漠に井戸を掘る、など、一見現実離れしているように思えます。周囲の人も、当然「実現できっこない」と一笑。でも、その夢に向かって一生懸命努力する姿、何年もかけて夢に近づいていくさまが、周囲を驚かせ、大きな影響を与えるのです。「何事もがんばればかなう」このメッセージが人々の胸に届けば、この誕生数の役割はほぼ終了。

とはいえ、夢に向かっていく道のりはあまりにも長く険しく、大抵の人は挫折して誕生数4と似た経路を歩みます。それはそれで、また幸せな人生。

誕生数22の人の Lucky Item

- ジュエリー：パール、サンゴ
- フード：にんじん
- その他：コーラルピンク、アイスランドモス、ピラミッド

上から　ダイヤの数字モチーフペンダントトップ［PG］¥270,000（ジュエリー＆インポートグッズ M）　ルビーの数字モチーフ革ひもネックレス¥31,500（エナソルーナ〈Lono×Enasoluna〉）　淡水パールの花モチーフネックレス［GD］¥13,650（ジェイパール）　淡水パールのリング［PT］¥354,900（ヨシノブ）　パールのリング［GD］¥19,950（NOJESS）

仕事

やりたいことが適職。夢を捨てずに、いばらの道を切り開いて

この誕生数の人の適職を限定するのは、ほぼ不可能。興味をもち、やりたいと思った仕事のすべてが〝適職〟であり、また、大抵のことは自分にできると思い込んでいる節もあります。できれば、将来的にみんなの幸せにつながるような、規模の大きな仕事がよいでしょう。大きければ大きいほど道も困難ですが、諦めない、投げ出さないの精神でがんばれば、この人にとってはそう難しいことではありません。

恋愛・結婚

大きな愛で相手を包み恋愛を超えた信頼関係をキープ

1度好きになった相手には、どこまでも信頼をもち続ける人。たとえ別れた後でも…。街で会えば笑顔で歩み寄れる広い心のもち主。恋愛中の相手に対しては、とても面倒見がよく、大きな愛で包み込みます。たとえ相手に落ち度が見えても、浮気をされてもじっと我慢するタイプ。そして、1度結婚したら、もし不仲になろうとも離婚には応じない…という傾向も。これも、相手への深い信頼の現れです。

2010年は…？

めまぐるしく動き回る1年になりそう。体調管理には注意を

数秘術で見る2010年は3の年に当たり、〝活性・変化の年〟。誕生数22の人にはたくさんのオファーが舞い込み、めまぐるしい1年になりそうです。ただし、体はあまり丈夫でなく気力で支えているタイプなので、睡眠時間は削らないようにして。食事も栄養のつ

ビューティ数22

自分の美を高く見積もりたいのに、現実がそれについていかない

美容の弱点は…

根拠ない自身からすっぴん至上主義に傾倒しがち

鏡を見れば「私ってキレイ」とうっとり。それがビューティ数22の人のいけないところです。楽観的な部分もあり、根拠なく自身を過大評価してしまうので、「何もしないのがいちばん」なんて、美容を放棄してしまいがち。もちろんすっぴんで勝負するのが悪いとはいいませんが、オフィシャルな場においてはメーク＝身だしなみ、という考え方も存在。適度に装うことで、周囲の評価は間違いなく上がりますよ。

メークアップアドバイス

眉を整え、うぶ毛を処理することで顔の洗練度は大幅UP

メークする以前にチェックしてほしいのが、ムダ毛の問題。このビューティ数の人は多少のうぶ毛も「ナチュラルでいいわ」なんて考えがち。また、眉もボサボサのままという人が…。うぶ毛を剃り、不要な眉を抜いてアイブロウペンシルで整えるだけで、すっきりあか抜けた印象に！

おすすめItem



右から　カネボウ化粧品 キッカ パーフェクトレディネス トゥイーザー ¥3,675・エンスローリング アイブロウペンシル W 01 ¥5,250

スキンケアアドバイス

この先の老化を見据えたお手入れを今から始めて

このビューティ数は、自然派コスメが好きな人も多いのが特徴。ナチュラルなものが好き、ひいてはエコロジーな私が好き♪　というわけ。でも、30代にもなったら、そろそろ紫外線による肌老化が心配。先端技術を駆使したエイジングケア美容液を、1本取り入れましょう。

おすすめItem



肌に特徴的なたん…質の合成を促進…、遺伝子レベルで…きかける先端美容液 ランコム ジェニフィック 30㎖ ¥10,500

友達、恋人、仕事関係者…。気になるあの人の攻略法がわかる！

誕生数でCHECK！人間関係の相性

あなたと相手の誕生数から、相性のよしあしをチェック！　たとえ相性が悪くともがっかりしないで。
お互いに折り合いをつけながらやっていこう、そんな前向きな気持ちが、よりよい人生の扉を開きます。

マークの見方：◎＝ソウルメート　○＝気楽な間柄　△＝条件つきでうまくいく　×＝距離が必要

◀あなたの誕生数

22	11	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
あなたは相手を気に入りますが、相手は今イチな反応。男女でも友情にとどめたほうがよい関係です。	価値観に大きな違いがあり、恋愛感情や友情も起こりにくい相性。お互いを干渉しなければうまくいきます。	共通の趣味や目的があれば急接近！でも互いの人生の流れが変わると、恋も友情も自然消滅を迎えがち。	ひとつの目標に向かって協力し合える、素晴らしいパートナー。プライベートにはあまり関与しないのが◎。	相手の行動力や決断力に惹かれたときのみ、友情や愛が芽生えます。ただし関係を深めるには時間が必要。	マイペースなあなたは、相手のせっかちさにやや違和感。でもそれがいい刺激となり行動力が高まることも。	自由を愛するふたりは、恋愛でも友情でも、自然に惹かれ合う関係。時に歩み寄る努力をすれば最高の仲に。	互いにドライな部分があるので、恋愛より友情がベター。仕事で組めば無駄なく進み、ストレスのない関係。	気楽につきあえる相手。腹を割って話すほどに近づけるはず。職場の関係なら大きな発展性を秘めています。	相手の行動力が頼もしく、あなたが「ついていきたい！」と思う限りはベストな相性に。恋の相性もGOOD。	似た者どうし。すぐに気持ちが合うものの、意見が衝突するとどちらも引きません。譲る気持ちを大切に。	1
おっとりしたあなたと穏やかな相手の相性は良好。あなたがふだんより細やかに気配りをすればよりスムース。	一緒にいるだけでホッとできます。お互いのよい面を引き出し合うので、仕事でも恋愛でも最高の相性に。	自然と親しくなれるよい相性。ただし、相手への遠慮のしすぎがネックとなります。もっと本音で接して！	おとなしい相手は、あなたに振り回されていると感じてしまうことも。相手の気持ちを考えて動けば良好に。	相手の寛大な心に自分にない魅力を感じるかも。焦らずゆっくり関係を深めて。職場なら相手が部下だと◎。	恋愛でも仕事でも、理屈抜きに楽しくつきあえる相性。相手は多少頑固ですが、それもよさのうちと考えて。	疲れているときに相手と会うとなごみます。でも元気になると忘れてしまう…。たまに会う友達、がベスト。	一緒にいるとだらけがち。仲が悪くはないのに発展性に乏しく…。ほかの誕生数の人を交えると活気が出ます。	互いの長所が引き出され、素敵な友情が築けそう。男女ならあなたがリードすることで結婚へと近づく相性。	仲よくなれるものの、発展性のないつきあいになりがち。特に恋愛関係だとダラダラと永い春が続きそう。	あなたがリードし相手がそれに従うというつきあいで、のびやかな関係に。男女なら結婚へも発展するかも。	2
表面的なつきあいばかりで、お互い相手に興味がわきません。発展させたい場合は、あなたから積極的に！	互いに魅力は理解できるのに、かかわりを避ける傾向が。恋愛なら友情の延長のようなムードですが、長続き。	あなたを心から慕ってくる相手に、いいしれぬ愛情を感じます。男女なら結婚の相性も◎。支え合える仲。	あなたが年上ならベストな相性。でも逆の場合は意見が食い違うことが…。特に恋愛では年齢差が重要。	相手があなたのことを尊敬&信頼している限り、とてもうまくいく関係。ただし恋愛には発展しにくい間柄。	相手が年下だと特に仲よくなれる組み合わせ。お互いの長所を引き出し合える関係に！男女なら結婚も。	お互いにエンターテイナーなので、一緒にいるとハッピー！　でも未来の約束はできにくい、刹那的な間柄。	考え方に大きな相違があり、結局わかり合えない…という落胆を抱くことになりがち。個人的な話は控えて。	ノリがよい者どうし、すぐ仲よしに。しかし現実的な発展がありません。男女なら軽いつきあいにとどめて。	愉快な相手に夢中になるでしょう。時々「おしゃべりだな」と思ったとしても、この人といれば楽しめます。	感性がぴったり一致して、考えも行動もよく似たふたり。恋にも仕事にも最高の相性！創造的な関係。	3
自分の夢を具体的に語ってみて。最初は相手にされなくても、徐々にあなたのことを認めてくれるように。	ピンと来ない相手。でもあなたに足りない部分をもっているので、深く知れば自分に必要な存在と実感します。	互いの経験からよいアドバイスをし合える組み合わせ。ふたりでいると学ぶことが多く、素晴らしいコンビに。	細かいことにこだわる相手を見ていると、イライラしてくるのでは…？時には見て見ぬ振りも必要です。	あなたのよさを即座に理解してくれるのがこの相手。遠慮せず心を打ち明けて！　恋愛にも発展しやすい。	ちょっと偏屈なところもある相手も、あなたの前では素直になってくれるはず。のんびりと穏やかな関係に。	相手からバカにされていると疑心暗鬼になりやすい関係。考え方の違いが大きく、近づきすぎは危険です。	似た者どうしの気楽なつきあいができます。ただし頼りになる相手とは言い難いかも。気楽な友情ならGOOD。	考え方の相違からぎくしゃくしがち。特に相手への批判は禁物。相手を尊重し、私事には踏み込まないこと。	だるい雰囲気になりがち。職場の知り合いなら事務的な関係に。プライベートでも距離があるほうが楽かも。	行動派のあなたに相手も引っ張られそう。ただし、相手が自分の時間に戻っていったときは見守ってあげて。	4
ふたりでいると楽しいアイディアが浮かびますが具体性に欠けます。恋愛なら時にはまじめに話し合って。	相手はあなたに対して積極的。その勢いに思いきって飛び込んでみて。自分の世界が広がるはずです。	お互いに興味があるのに、近づけない…。そんなすれ違い期を乗り越えると素敵な関係に。積極性が大切！	ふたりとも情熱家タイプで、男女なら恋に落ちるかも。ただし相手の本質を理解する前に離れてしまうことも。	お互いへの興味がわきにくい組み合わせ。既に友情が生まれているなら、大らかな心で接するようにして。	相手に振り回されていると感じると、対立が起こります。互いにフォローし合っていると認めればスムースに。	似た者どうしで意地の張り合いが起こりがち。恋人どうしよりも、励まし合う友人関係だとうまくいきます。	性格が違いすぎて共通点なし。知り合い程度ならいいけれど、親しくなると対立が…。距離を大切にして！	相手のユニークさに気づくと急速に近づけます。でも相手は甘えん坊なので、気になるなら少し身を引いて。	あなたは相手に強い魅力を感じます。でも、男女の場合はあなたが振り回されることに。冷静さを失わずに。	ふたりでいれば、どんなチャレンジでもできそう。相手はやや甘えん坊なので、お世話する気持ちで接して。	5
どんな関係性においても最強の相性。恋愛も仕事も前へ前へと進み、周囲にも幸せをもたらすペアに！	ふたりとも芸術的センスが鋭く、互いを尊敬し合う仲に。特に友情においては素晴らしい関係になれます。	感性がぴったり一致する文句なしの相性。仕事で組めば成果を生みやすく、男女なら結婚に発展することも。	文句なしの相性。相手に助言されると心にしみることでしょう。男女なら結婚してもよい家庭が築けます。	興味の対象がまるで違うので交わりにくい関係ですが、考え方には似た点あり。よく話し合えば良好な仲に。	表面的にはうまくやれても、互いを思いやりすぎて遠慮が先立つ組み合わせ。もっと甘えても大丈夫！	あなたが相手をリードしている限りは問題なし。相手が従わなくなると対立が。役割分担を明確にして！	のんびり屋どうし、自然に惹かれ合う関係。男女ならすぐ恋愛に。ただし頑固さが出ると問題化するので注意。	言葉を尽くさなくともわかり合える相性。男女なら結婚の可能性も大。心穏やかな時間が過ごせます。	最高の相性。友情恋愛、職場仲間、どんな関係で出会っても、いつの間にかソウルメートと呼び合う仲に！	あなたは相手が大好きでも、相手は普通…といった感じ。追いかけすぎるのは逆効果なので、適度な距離を。	6
だらだらとグチをこぼし合うだけの関係になりがち。共通の目的をもてば、協力し合う仲になれるかも…。	いい人だろうなと思っても、どこか相手に遠慮があり本音でつきあえないかも。でも時間をかければ友達に。	静かで安らぎのある恋が生まれる相性。職場ならムードメーカー的なコンビに。ただし問題解決能力は弱め。	神経を逆なでし合う組み合わせ。相手の深い知識を認めつつ、生き方には口を挟まないのがいちばんです。	似た者どうし、なぜか対抗心がわいてしまいがち。負けたくないという気持ちを捨てれば、もっとスムースに。	生き方の違いから友情も愛情も芽生えにくい関係。自然消滅の可能性も大です。距離をもったつきあいが◎。	よほどのきっかけがない限り親しくなることはない相性。互いの考え方の違いを流すことができれば良好に。	考え方に共通点が多く、親しみを感じます。ただし生き方は多少異なるので、それを認め合えば最良の仲に。	異分子どうしだから面白い！　仕事ならよい結果を生む関係。男女の場合は友情にとどまったほうが◎。	かなり親しくなれる相手ですが、あなたが遠慮しがち。でもそれが程よい距離となり、関係が長続きします。	1度相手をよく知れば大好きになるはず。でも、いつも一緒にいるのはダメ。たまに会うからこそよい仲に。	7
恋愛よりも友情やビジネスパートナーとして、サポートし合える間柄。将来の計画を積極的に立ててみて！	男女なら相手から猛烈アプローチを受けそう。でも親密になるほど違いが明確に。友情にとどめるのが吉。	最初は相手が頼もしく思えても、徐々にコントロールされているような気分に。男女でも友情がベター。	どちらが相手をリードしているのか？　が気になりがち。互いに相手の才能を認め合うことが肝心。	ケンカしがちな組み合わせ。相手のやり方を批判するのは厳禁！　踏み込まず表面的なつきあいにとどめて。	気遣いの人という共通点があり、信頼と愛情を築ける間柄。ただし、相手のやり方に口を出すのはNG。	男女なら激しい恋に落ちる可能性が！　ただし長続きが難しく、友情としても最初の興味に終わりがち。	経済感覚と合理性に優れた者どうしですが、相手の押しの強さに抵抗を感じるかも。事務的なつきあいを。	相手の現実的な考え方に、なぜか深く納得。この人となら、仕切られても許せます。相手が年上ならベター。	最初は相手への尊敬心があるものの、そのうち相手の口うるささが気になるように。距離を置くのがよい関係。	仕事などで利害が一致するときは相性最高。でも恋愛関係ではぶつかりがちに。相手を立てる努力を。	8
一緒にいるだけで楽しく、自然と恋にも。ただしあなたの独占欲が強くなると、相手は去ってしまいます。	恋愛にも友情にもベストの相性。多くを語らずとも、これほどすんなりわかり合える相手はいません。	一緒にいると落ち着くのに、お互い押しが不足していて淡々としたムードになりがち。1歩踏み出して！	相手を自分色に染めたくなってしまいます。あるがままの姿を受け入れられないなら、深入りしないのが吉。	理想と夢をもつ者どうし、心を開いて話せば、発展性のある恋や友情が生まれます。積極的に近づいてOK！	相手の純粋さを守ってあげたいと素直に思える、ベストな関係。職場においても創造的なナイスコンビに。	お互いに相手へ興味をもつタイミングがずれやすく、すれ違いに。恋愛なら細く長く続く関係になることも。	互いに相手から学ぶことが多くあり、深いつながりが築ける組み合わせ。一緒にいれば素晴らしい結果が！	相手のことがすぐに気に入ります。相手は最初、多少警戒していても、あなたの本質を理解すればよい仲に。	互いを助け合う理想的な友情が築けます。距離をとらず親密なムードで近づくことがカギ。男女なら結婚も！	趣味や考え方が合えばよい仲間に。そうでない場合は共通項が少なく、知り合い以上の関係になれません。	9
この人に会うために生まれてきた…と運命を感じるかも。でも、あなたは結局振り回されてしまいます。	一緒にいると気分が滅入るふたり。互いに探り合いを始め、結局は相手を否定することに。距離を置いて！	恋愛でも友情でも、これほどお互いが理解できる組み合わせはめったにありません。言葉なくとも深まる相性。	仕事上のつきあいはスムース。でもプライベートな関係ではわかり合えません。遠い知人程度の距離感を。	気は合うのに相手の本音が見えにくい。恋愛ならふたりの時間を充分とり、仕事ならサラッとつきあって。	言葉がなくても心が通じ合い、友情でも恋愛でも親密な関係になれるふたり。相手の繊細さに癒されます。	個性的な相手に、あなたは夢中になりそう。相手はゆっくりペースなので、時間をかけて仲を深めること。	最初は相手を不思議な存在に思うかも。でも思いきって近づけば相手のユニークさを発見し、親密な仲に。	互いのよさがすぐに見抜ける組み合わせ。でもなぜか遠慮しがち…。思いきって近づく積極性が大切な関係。	波長ぴったりのふたりは似た者どうし。職場の出会いなら、創造的な仕事の源泉になります。男女でも良好。	何もかもくい違うふたり。距離を置き、個人的なことには触れないで。ただし、趣味が合う場合は友達に。	11
少数派の22どうしが出会うこと自体が運命的。ともに将来に向かって、大きな夢を実現できる組み合わせです。	相手はあなたが思いついたことを実現してくれる"便利な人"。その分、相手への心配りを大切にして！	ふたりだけの感覚の一致が見られる組み合わせ。相手はあなたにとって特別な人！　出会ったことに感謝を。	共通の目的ができると強い信頼が生まれます。焦らずじっくり時間をかければ、誰よりも助け合える仲に。	ふわふわとした恋やグチをこぼし合うだけの友情に陥りがちな関係。互いの個性を尊重し、遠くから応援を。	才能を伸ばし合える素晴らしい相性。お互いのビジョンを語り合い具現化していけば、周囲までハッピーに！	とても気は合うものの、ふたりでいると地に足のつかない計画ばかり。仕事なら別の誕生数の人を交えて。	無意識に出会うと交わらない関係。でも相手の話に真剣に耳を傾ければ、大きな発展性が生まれる可能性が！	お互いにあまり興味がわかないよう。決して悪い相性ではないので、仲よくなりたいなら1歩踏み込んで！	男女なら結婚決定ともいえる運命的な出会い。ただし、同性の友情では互いに遠慮が。もっと親密に近づいて。	相手はあなたのことを気に入っています。相手との関係性に合わせてあなたの出方を決めてOKという関係。	22



●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226～227ページにあります。

乾燥肌　毛穴開き　むくみ脚　パサパサ髪　etc.

コンシェルジュ

厳し〜い冬をもっと美人で乗り切るなら、美容家電の力を借りてみて。
これまでお悩みだった、乾燥や肌悩み、冷え、むくみからパーツケアまで。
コスメでは届かないところまでケアできるアイテムを、新製品たっぷりでご紹介！

撮影／中野健治　イラスト／地獄カレー
デザイン／GRACE.inc　構成／佐藤恵理（本誌）

W マークが
ている商品は
9年発売です。

私たちがコンシェルジュします！



All About 家電ガイド
戸井田園子さん
大手住宅メーカー退職後、各メディアで、インテリア＆家電コーディネーターとして活躍中。



『ビックカメラ　新宿西口店』
神宮司沙織さん
ビックカメラ勤務4年め。得意分野はスチーマー。「気軽に店頭へお試ししに来てください！」

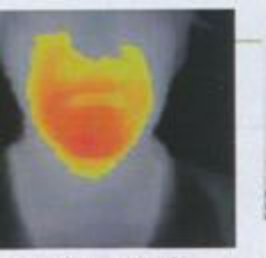


美容ジャーナリスト
永富千晴さん
『美的』をはじめ、各誌で活躍中。多数の取材経験をもとに、美容家電を使ったスキンケア法にも精通。

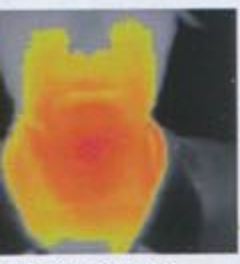
ナソニック　イオンスチーマー「ナノケア」 NEW
40,000（編集部調べ）

開発「ナノイー」プラチナスチームがスゴイ！

品いちばんの特徴は、パナソニック独自に開発したナノサ粒子を含むプラチナスチーム。角質層をうるおいで満たし、も与えた水分を逃がさず保持するから、冬の乾燥肌対策にタリ。2週間後にはお肌の水分量が上がるといったデータています。また「温プラチナスチーム」と「冷マイクロミ」を交互に当てることで毛穴ケアもできます。



シングルの場合



ダブルの場合



パナソニック
商品グループ
ビューティ・
エイジケア商品チーム
山田詩織さん

ダブルスチームでのデコルテケアがおすすめ！

「今年のモデルは、スチームの吹き出し口がダブルになったので、従来品と比べて、スチーム発生量が2倍になりました！もちろん、スチームが広範囲に届くので、年齢が隠せない…といわれる、首やデコルテのケアも完璧です」



ダブルになったプラチナスチームでうるうる度2倍！

冬のお悩み 1

とにかく乾く！冬枯れ肌を広く深く、芯まで保湿！

毎年進化の目覚ましいスチーマーで、肌の奥までしっかりと水分を浸透。カラッカラに乾いた肌も、一気にうるうる。ハリと弾力にあふれた肌に変身できます！

イオンスチーマー19年の歴史



年
マ発生
を
！

'07年
温・冷スチームケアコース搭載

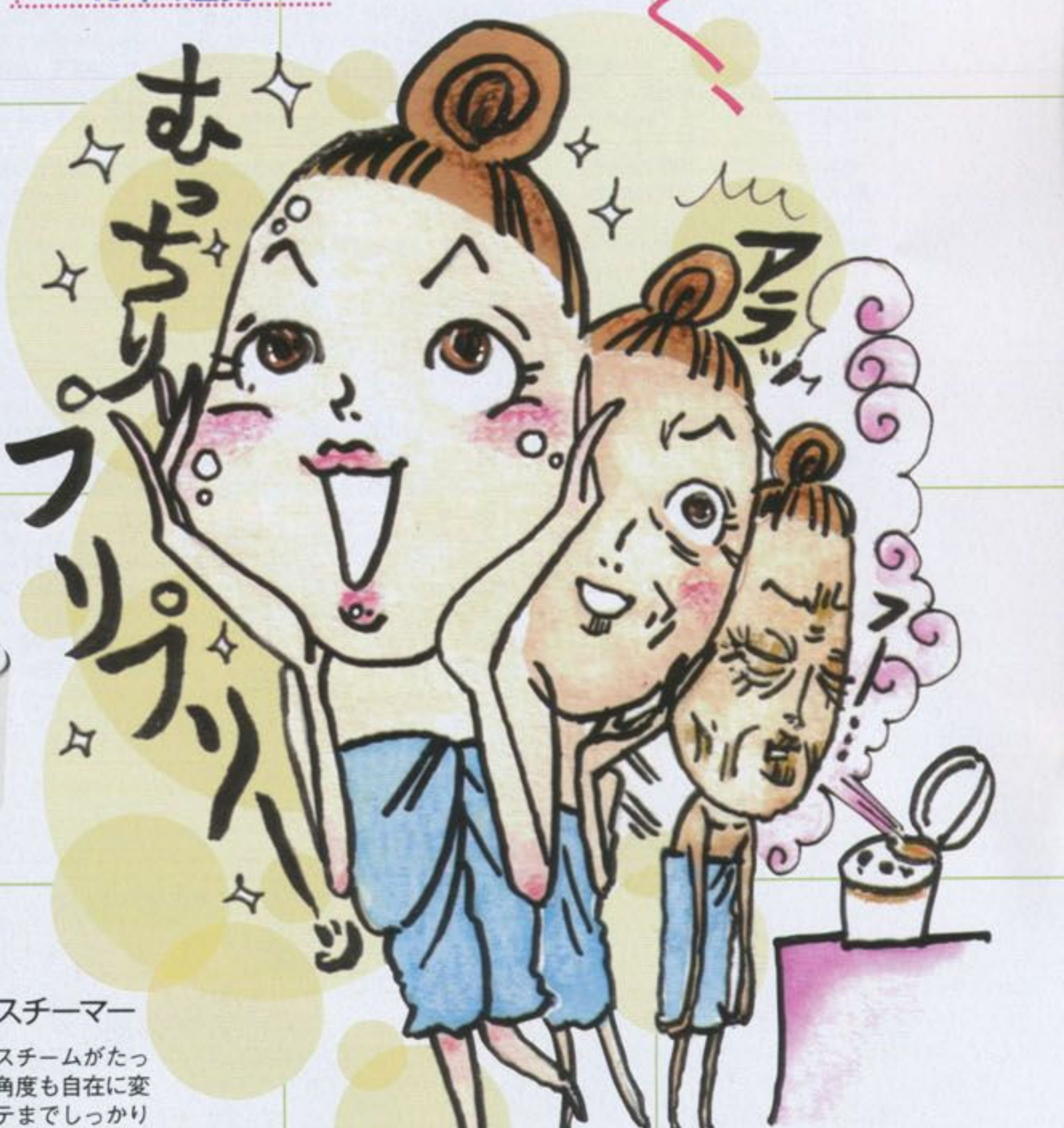
'06年
プラチナナノスチームに

'05年
スチームが300ナノに微細化

'04年
ナノスチームに進化！

'02年
マイナスイオンが初搭載

1990年
初登場！
価格は
¥77,000



知って得するコラム❶



永富千晴さん発
スチーマーを使ったおすすめスキンケア！

うるおった肌にシートマスク



スチームを併用したクレンジングやマッサージの後は、お肌が耕されている状態。ここでシートマスクを使うと、成分がより肌の奥まで浸透。特にお肌を鎮静させるタイプを使うと毛穴も引き締まります。

おすすめコスメ



首まで同時にケアできる立体タイプ、高保湿美容液約[illegible]本分を含ませた贅沢なシートマスクで、うるおいをギュッと閉じ込める。カネボウ化粧品 インフレス　コンセントレートマスク3D　35㎖×6枚入　¥10,500

スチームを浴びながらマッサージ



スチームを浴びながらのクレンジング、マッサージなどは通常のお手入れと同様の手間で、より毛穴の奥まで汚れを落としたりうるおわせたりが可能。バスタオルなどを巻き、肩やデコルテまで一気にケアして。

おすすめコスメ



クレンジングはクリームかミルクを。左／アルビオン エクサージュ エモリエント クレンジングクリーム　170g　¥3,150　ジェルでのマッサージは保湿力アップ。右／アクセーヌ モイストバランス　50g　¥5,775

コレもおすすめ！



ツインバード フェイススチーマー ¥10,500

お手ごろ価格のイオンスチーマー

イオン化された微細なホットスチームがたっぷり出てくる。吹き出し口の角度も自在に変えられるため、顔からデコルテまでしっかりうるおわせることが可能に。何より、価格が¥10,000台と求めやすい点が魅力。

コスメとは違う「トコロ」に効くから、もう手放せない

冬のお悩み解決! 美容家電



冬のお悩み 2

エイジングの悩み、手ではできないケアで-5歳肌に!

コスメではもの足りないとき、またはコスメの威力を倍増させたいとき…。手では不可能な動きで肌に働きかけたり、成分を肌の奥まで届けたり…1段上の美顔に!

新製品が今年も豊作!

たるみ NEW

パナソニック エステローラー
¥14,000（編集部調べ）

たった3分! 電動ローラーで小顔をゲット



上がる上がる♪ まるでプロのハンドテク!?

➡プロのエステティシャンがもつハンドテクニック"エバンタイユ"を参考にローラーの動きを新開発。指の柔らかなタッチを追求したシリコンと、引き上げ感を追求したアルミとを組み合わせたローラーが振動して、顔の筋肉に働きかけ、3分の使用で小顔効果が狙える。「防水仕様なのでお風呂に入り"ながら"の使用が可能」(戸井田さん)

くすみ 肌あれ ニキビ NEW

ヤーマン no!no!SKIN
¥29,800

光と熱で、ガンコなニキビも解消!



➡マイルドな光と熱で肌をトリートメントする『LHE技術』を採用。ニキビや肌あれなどの気になる部分に当てて、ボタンを押すだけ。時間もたった10秒間というお手軽ケア。おしゃれなボディと、手のひらサイズのコンパクトさは、ポーチに入れてもち歩くのにも便利。

乾燥 シワ NEW

日立 ハダクリエ
¥24,150

イオンの力で、保湿成分を浸透



➡イオン導入タイプの保湿サポート美顔器。角質層をしっかりうるおわせ、しかも保湿力を長時間持続させる。スキンケアをして24時間たった状態の肌の含水率も確実にアップ。ふだん使っている化粧水でお手入れできるのもうれしいポイント。

NEW 乾燥 毛穴 くすみ たるみ

ヤーマン トリフォト¥34,800

フォト&イオン、4つのヘッドで肌悩みをケア



➡取り替え式4つのヘッドで4タイプの肌悩みをケア。フォトはハリアップ、くすみケア、毛穴の引き締めに。イオンモードでは保湿&毛穴の徹底洗浄を。いずれも所要時間は約10分間。フォトは1日1回、イオンは週に2～3回のケアがおすすめ。コードレス&防水機能つき。

知って得するコラム❷



戸井田園子さん発

美顔器の種類と効果をおさらい!

■超音波

1秒間に約100万回という超音波の振動を利用して肌に刺激を与え、細胞を活性化し、新陳代謝を高める。肌のハリ、ツヤ、むくみ、たるみ、小顔など、引き締める効果が期待できる。

■イオン

微弱な電流でビタミンCなどの有効成分をイオン化させ、浸透力を上げる方法。肌のキメを整え、シミ、シワ、くすみ、ニキビ、肌あれに有効。イオン導出は通常の洗顔では落ちない老廃物を吸着させる。

■フォト

単一波長のレーザーと異なり、いろいろな波長の色のついた光を照射することで、肌細胞の代謝を促す。小ジワやくすみ、肌あれのケアや、コラーゲンの生成効果も高める。

■レーザー

黒いものに反応するレーザー光の特質を利用して、シミやソバカス、くすみを改善する。肌の引き締め効果や代謝の正常化、コラーゲンの生成にも働きかけるといわれている。

■低周波

小さい周波数で、深い部分の筋肉を動かしたり、リンパの流れを促進したりする。代謝がアップするため、フェースラインの引き締めから、ボディのシェイプアップまで効果が期待できる。

注目の定番品はコレ!



乾燥 くすみ シワ シミ たるみ ニキビ

エムシープラザ ブロードイオン
¥29,800（トライアルセット）

シリコンパッドで真皮層まで!

⬅シリコン製のフェースパッドを使用してイオン導入を行うことにより、広範囲にムラなく一気に保湿成分を届けることができる。ビタミンCの浸透率は、表皮では単純塗布と比べて最大197倍。水分が真皮にまで届く威力。

乾燥 くすみ シワ シミ たるみ

TAKIGAWA ハーキン 300
¥99,750

3つの機能搭載 本格美顔器



⬅毎秒2万8,000回 して毛穴&角質ケア 『スクラバー』、毎 万回の振動でハリ プする『超音波マ ジ』、イオンでクレ ングや保湿ができ オンフォトレーゼ』 う3種類の機能が

たるみ くま

ショップチャンネル リフティングシェイプEX
¥16,590

グローブ式の低周波美顔器

➡銀繊維を使用した導電グローブを水にぬらし、手に装着して肌に当てるだけ。低周波にありがちなピリピリした刺激などはなく、手軽で快適にフェースからボディまでたるみケアができる。発売後半年で2万台以上を売り上げた。



乾燥 くすみ シワ シミ たるみ ニキビ

松倉クリニック μ3（ミュースリー）
¥102,900（セット価格）

メディカルサロンのケアを再現

➡西川史子さんが勤務、美肌をサポートする松倉クリニックの美顔器。専用のコスメもセットされ、エレクトロクレンジング、イオン導入、超音波マッサージのトリプルケアができる。「使い続けていたら肌全体の弾力が回復しました」(永富さん)



冬のお悩み 3

詰まる、目立つ、毛穴問題を根こそぎ退治！

通常の洗顔では落とし切れない皮脂やメークの汚れは、音波やイオン、スポット美顔器の力を上手に借りるのが正解です！



'08年度 米国 best of SEPHORA AWARD 受賞☆

日立
フェイスクリエ
¥12,600

イオンの力で毛穴の奥までクレンジング

⬅金属に敏感な人に配慮したゴム製のヘッドを採用。通常の洗顔後、化粧水をしみ込ませたコットンをセットして行う。マイナスにイオン化された汚れを引き出し、優しくオフできる。ふき取り化粧水を使えば、より効果がアップ。「たった3分でOKなので、忙しい女性におすすめ」(神宮司さん)



NEW

ジェイメック
クラリソニックプラス
¥29,800

音波洗顔で、毛穴の奥まで汚れスッキリ

⬅'06年に医療機関で販売を開始した「クラリソニック」が機能アップ&価格ダウンで再登場。ブラシが毎秒300回の反復回転をすることにより音波が発生。その振動で毛穴の奥にある、皮脂汚れやメーク汚れを浮き上がらせ、ツルツルの肌に。ブラシの肌当たりはあくまで優しく心地よい。

東芝
ウルオス エステ フェイススポットケア
¥5,000(編集部調べ)

パワフルな吸引力で毛穴詰まりをオフ

➡取れにくい小鼻の毛穴汚れや黒ずみを吸い取る、スポットタイプの美顔器。大きさの違う3種類のカップを使い分けることで、カーブしたところにもしっかり密着、強力に吸い取ることができる。吸い取った後は、保湿ケアを行うことがポイントで、ツルツル肌が長もち。



知って得するコラム❸



神宮司沙織さん発
この冬「売れる！」美容家電 BEST3を予想！

1位 パナソニック ナイトスチーマー「ナノケア」
去年発売の商品。今年も大ヒット確実です！

2位 パナソニック イオンスチーマー「ナノケア」
毎年売れ筋。今年のウリはダブルスチームでのデコルテケア。

3位 日立 フェイスクリエ
去年発売。その手軽さと効果で、ヒットが予想されます。

冬のお悩み 4

チクチクムダ毛は冬だってNG！簡単&時短でツルすべBODYを実現！

レーザー脱毛も、除毛も、自分で簡単にできる時代へ。サロンでケアし切れなかった残り毛を撃退するのにも役立てたい。



あの「アイ・エピ」が速く！ お手ごろに！ 進化してリニューアル

NEW

トリア・ビューティ
ジャパン トリア
¥89,500

おウチで簡単！レーザー脱毛器

⬅世界中のクリニックで使用されている医療用ダイオードレーザー脱毛装置を開発したチームが、その技術とノウハウを応用して作ったパーソナル・レーザー脱毛器。旧商品の「アイ・エピ」より処理速度が2倍に。照射後1～2週間で自然に抜け落ちる。「確実に脱毛できると、使った知人が絶賛！」(永富さん)



NEW

ヤーマン
no!no!HAIR
¥29,800

抜かないから痛くない！熱線式脱毛器

⬆内蔵の熱線が毛に接触した時点でムダ毛を脱毛。使用時も肌に直接熱線が触れないので、肌を傷めない。「抜かない・剃らない・痛くないの3拍子をかなえた新方式に注目」(神宮司さん)。「テレビ通販でも大ヒット。私も買いたい！」(戸井田さん)



Face用はコレ！

小泉成器
HELLO KITTY
フェイスシェーバー＆ノーズケア
¥2,480(編集部調べ)

気分がアガる♪かわいいシェーバー

➡今年誕生35周年を迎え、コラボラッシュの〝HELLO KITTY〟。こんなにかわいいデザインなら、ポーチの中に入れても気分がアップ。シェーバーとノーズケアのヘッドは取り替え可能。2種類のデザインにはいずれもクリスタルがあしらわれ、ガーリィな気分が一層盛り上がる。



反対側は…





NEW

ヤーマン フォトエピ
¥59,800

レーザー脱毛&美顔の5WAYケアが可能！

➡レーザー脱毛機能は、ボディはもちろんフェースも可能。毛が生える周期とともに、根気よく長い期間をかけて取り組んで。光エステモードは赤色光でのハリアップ、青色光での毛穴ケアが可能。さらに反対側にはイオン導出入ができるヘッドもついているので、顔も体もといろいろやりたい欲張り派にピッタリの1台。

冬太りを解消するなら運動&食の両面からアプローチ!

冬のお悩み 5

自分の体や生活スタイルを知り、食生活を見直すことこそがダイエットの近道。外から内からアイテムを組み合わせて使えば、冬太りなんて怖くない!





NEW

オムロン ヘルスケア Jog style
¥4,980(編集部調べ)

ジョギングする人向け! ワークアウトモード搭載

➡通常の歩数計機能に加え、ジョギング時の消費カロリーをより正確に測定できる『アクティブエンジン』を搭載。7日分の測定結果が記録されるので、計画的なトレーニングのサポートに適している。



ディノス シェイプビート-X ターボ
¥88,000

インナーマッスルまで鍛える! 進化形EMS

➡従来の家庭用EMSが主に低周波だったのに比べ、コレは周波数の高い中周波を利用。その干渉波で、広範囲の筋肉を効率よく鍛えることが可能に。「実は¥50,000以上のもののほうがよりパワーがあると聞き…今年はこれを買って仕事をしながらシェイプアップに励みたいです」(永富さん)



ゼンケン スープリーズ
¥28,980

野菜たっぷりスープが約30分で!

⬆刻んだ野菜と水、調味料を入れてスイッチを入れるだけ。底部のヒーターが加熱され、ポット内のカッターが野菜を粉砕、その後ゆっくり攪拌してローカロリーの美容スープが完成。「繊維やビタミンを手軽にとれる調理家電も、美容家電の一環として最近人気です」(戸井田さん)



NEW

タニタカロリズム
¥8,000(編集部調べ)

1日の総消費エネルギーがひと目でわかる!

➡家事やデスクワークなどのわずかな体の動きまで、センサーがキャッチして消費エネルギーを計算。1時間単位でグラフ表示することで、生活リズムまでチェックできる、画期的な活動量計。「消費カロリーを知ることが、摂取カロリーのコントロールにも役立ちます」(戸井田さん)



総消費エネルギー量、歩数、歩行距離、週間累計エクササイズなど、6つの画面が切り替え可能。

冷え・むくみ…冬美人の敵は、コレで撃退!

冬のお悩み 6

寒〜い冬、仕事で家事で疲れた体を癒してくれる、気持ちいい味方たち。ぐっすり眠れて、次の日は元気でキレイに☆ 自分へのご褒美にゲットして!



NEW

三洋電機 リラクゼーションチェア
¥60,000(編集部調べ)

全身、肩、腰、3つのマッサージコースつき

➡ローソファスタイル&軽量&コンパクトなので、お部屋でも場所をとらないマッサージチェア。背と座面が一体化した、リクライニングできるタイプで、ゆっくりくつろげる。コースは全身、肩のほぐしはもちろん、骨盤の引き締めも。カラーは写真の赤のほかに、オレンジ、ブルーの3種類を展開している。

マッサージで…



NEW

フジ医療器 フットマッサージャー MOMIINA
¥49,800(編集部調べ)

ふくらはぎから足裏、足先まで気持ちいい♪

➡ふくらはぎから足先までの挟みもみと、足裏全体の指圧突起マッサージができる複合タイプ。『もみ・しぼり・保持』動作の繰り返しで、疲れた脚の血行を促進。背面が開いているので、またがなくても楽に脚を入れられるのも特徴。「脚全体がスッと楽になります。おすすめ!」(神宮司さん)

立ちっ放し、座りっ放しお疲れ足にキク〜!

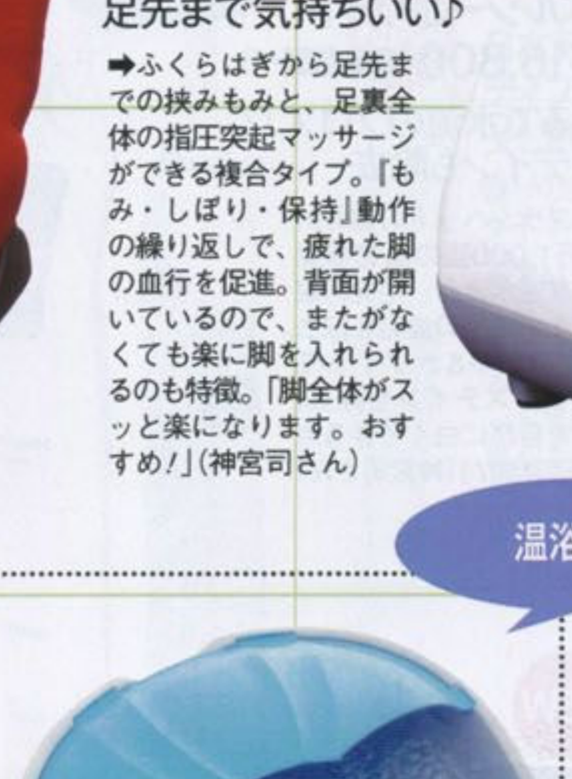
パナソニック スチームフットスパ
¥30,000(編集部調べ)

スチーム & 遠赤外線ダブルでポッカポカ!

⬇水を100mℓ入れるだけで、快適なスチーム浴が手軽にできる。また、遠赤外線ヒーターを搭載することで、足だけでなく全身や腕まで温浴効果が伝わる、冬には欠かせない定番の人気商品。リモコンつきなので、くつろいだ姿勢を変えずに操作できるのも利点。



温浴で…



NEW

アルインコ フット・バブ ミニ
¥8,000(編集部調べ)

振動マッサージ & 気泡ですっきり足に

➚お湯を入れて使用するフットバス。振動マッサージで足裏の血行を促進。ローラーや刺激ポイントでも疲れやむくみを取ることができる。また、発生する気泡が、指の間や足の裏すみずみにまで届いて、足の汚れをオフ。保温機能つきなのでお湯が冷めにくく、ゆったりとケアできる。

ツカモトエイム エアリーシェイプネオ
¥68,000

エアの力で骨盤エクササイズ

➡インテリアとしても遜色ないかわいいチェアで、ヒップエクササイズを。スイッチを入れるとエアが膨張・収縮を繰り返し、骨盤周りの筋肉を刺激して、美しいヒップラインと美脚を作る。1日30分座っているだけなので、毎日手軽にエクササイズできる。



冬のお悩み 7

パサパサ髪もツヤツヤ髪に変身!

乾燥するこの季節は、髪も頭皮も大ダメージ。イオンやスチームの力で頭皮ケア＆キューティクルケアを!



テスコム ione マイナスイオン スチームアイロン ¥10,500

うるおいを与えながら巻き髪ができる

⬅髪の流れを整えた巻き髪に、スチームを当てることで仕上がりのカール力がアップ。さらに、8つの吹き出し口からたっぷり出るマイナスイオンが髪に行き渡り、キューティクルの傷み、はがれを防いで内部までしっかりうるおう。カールとストレートの2WAYタイプ。

NEW

テスコム ione マイナスイオン カールドライヤー ¥10,500

マイナスイオン＆ツバキオイルでツヤツヤ

⬅中心と周囲3か所からマイナスイオンが発生する『トライアングル発生方式』により、イオンエリアが従来品の500%に。髪全体に行き渡り、毛先までしっかりうるおう。また、カールブラシには、ツバキオイルを配合したマイクロカプセルを含有。使うごとにツヤツヤの髪に。

NEW





NEW

パナソニック ナノケア ¥20,000 (編集部調べ)

UVケアも頭皮ケアも! 進化したドライヤー

⬅マイナスイオンの約1,000倍の水分量があるプラチナ『ナノイー』が、髪に浸透してキューティクルを引き締め、髪内部のうるおいを保ってくれる。また、地肌の皮脂バランスも整えてくれるため、乾燥やベタつきも軽減。温風の周りから冷風が出る設計で、毛先を整えてツヤのある仕上がりを実現…と、パーフェクトな1台。



使用前

2か月使用後

プラチナ『ナノイー』でキューティクルがこんなに整う。



TAKIGAWA ビナール プチ ¥13,440

スチームで優しくしっかりカール

↗スチームの働きでくせづけするので、髪が傷みにくく、しかも取れにくいカールを実現。使い方は容器に水を入れてカーラーをセットする。5〜10秒程度加湿するだけで準備完了という簡単なもの。冬、パサついて巻き髪がうまく作れないときや、巻きがすぐに取れてしまうときなどにもおすすめ。



ツインバード モミダッシュPRO ¥21,000

電動ブラシが頭皮汚れをもみ出す

⬆美容師の手の動きが細かく再現された電動ブラシ。繊細かつしっかりと頭皮の毛穴汚れを洗浄する。防水仕様なので、シャンプーしながらでも安心して使用可能。頭皮への丁寧なマッサージにもなって、血行も促進。「頭皮ケアは髪の健康のために大切です。髪や頭皮が気になる男性にもおすすめです!」(戸井田さん)

冬のお悩み 8

美歯をゲットするなら、手磨きでは落ちにくい汚れまでクリアに!

冬に限らず口腔内は悩みがいっぱい。電動歯ブラシは、ここ1〜2年で格段に進化。白く輝く歯を手に入れるなら、買い替えドキかも!?

NEW



フィリップス ソニックケアー ヘルシーホワイト ¥16,800 (編集部調べ)

まるで水流のフロス!? ステインも除去

➡ブラシヘッドの毎分約3万1,000回の高速振動と高速水流が、毛先の届かない場所の歯垢を除去。「クリーン&ホワイトモードでステインを除去。歯を自然に白くできる点が画期的!」(神宮司さん)

NEW

オムロン メディクリーン ¥19,800 (編集部調べ)

業界初! 毛先の動きを自動切り替え

⬅本体に内蔵されたセンサーが、ブラッシング中の歯ブラシの角度を検知し、磨いている部分を認識。毛先の動きを自動で切り替えて、歯科医が推奨する「毛先磨き」と「磨きわけ」を実現。

NEW



ブラウン 5000 デンタプライド ¥19,800 (編集部調べ)

ナビつきでプロのブラッシングへ!

⬅ワイヤレス交信機能の液晶ナビとブラシが連動して、正しい歯磨き法へとナビゲート。押しつけすぎや、場所の偏り、短時間という「3大磨きグセ」をなくし、プロのブラッシングへと導く。また、ブラシは丸形回転の3Dタイプを採用。歯を1本1本包み込む。

冬のお悩み 9

ロング&カールな美まつげをずっとキープ!

雨にも雪にも寒風にも負けない、くるんとカールした美まつげを手に入れるなら、電気カーラーを投入!



東芝 まつげケア ¥2,500

2列のヒーターで根元からしっかりカール

⬅シンプルな見た目ながら、2列のヒーターで、まつげを根元からしっかりカールできるスグレもの。ヒーターが肌に触れにくいガードもついて、細部にもこだわりが。目元にフィットしやすいブラシなので短時間で理想の美まつげが実現!

小泉成器 HELLO KITTY アイラッシュカーラー ¥2,480 (編集部調べ)

かわいいカーラーは2タイプ!

⬅『HELLO KITTY』のデザインがかわいいまつげカーラー。写真左は、上まつげも下まつげも根元から毛先まで、細かい部分もしっかり立ち上げるストレートカールタイプ。カラーは白のほかにベビーピンクがある。写真右は、目のカーブにフィットして、一気にまつげをカールさせるタイプ。カラーは黒のほかにレッドがある。

NEW



美女度に差がつく！ 2010年新常識

いつでもどこでもキレイ磨き！ 美容家電は〝ながら美容〟の時代へ

小型化、USB採用などの技術が進歩し、この冬の美容家電は〝ながら美容〟アイテムが百花繚乱。どんなに忙しくても、賢く取り入れればキレイは磨ける時代です！



デスクで …仕事し〝ながら〟乾燥にもストレスにも克つ、オフィス美人に！



NEW

アットアロマ USB aroma time ¥2,300

デスクで簡単！ アロマディフューザー

⬆USBポートに差し込むだけで、デスクで簡単にアロマが楽しめるアイテム。写真のスターターセットはすっきりするミントやローズマリーの香りの「ON」。リラックスする香りの「OFF」もあるが、自分の好きなエッセンシャルオイルの使用も可能。

NEW

パナソニック デイモイスチャー「ナノケア」 ¥17,000（編集部調べ）

乾燥するオフィスでも肌も髪もうるうるに

➡日中、デスクに置ける小型サイズのスチーマー。オフィスの乾燥から肌や髪を守りながら、『ナノイー』効果でツルツルに。自動タイマーOFF機能つきなので、電源を切り忘れても大丈夫。



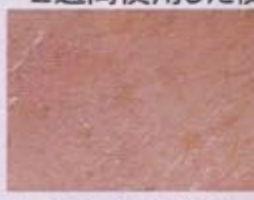
デスクに置ける小型サイズ！

使用する前



乾燥して、角質がは
れている状態。

2週間使用した後



ナノイーが皮脂とな
んでキメを整える。



三洋電機 エネループ エアフレッシャー ¥22,600（編集部調べ）

ウイルス撃退！ ポータブル空間清浄器

⬅電解水除菌システム『ウイルスウォッシャー機能』を搭載。使い方は水道水を入れるだけ。電気分解して生成する『電解水』が、簡単に空気中の浮遊菌や花粉などのアレルギー物質、たばこ、ペット臭を抑制。手のひらサイズ&電池式なのでどこででも空間清浄ができる。



ELAiCE エアロブリーズ・ミニ ¥2,604

USBで手軽にできる気化式加湿&アロマ

⬅「パソコンにつなぐだけでアロマの香
のする気化式の空気が発生。仕事をしな
らうるおいとリラックス両方を手に入れて
(戸井田さん)。超小型なので、デスクは
ちろん旅先でも重宝。電池でもOK。



NEW

モアベスト USBビューティマイクロスコープ ¥3,980

肌チェックが自分のパソコンで！

⬆コスメカウンターで行うような肌チェックが、自分で簡単にできる。パソコンにUSBを接続し、スコープを肌に当てると約30倍の倍率で肌の表面が映し出される。キメや毛穴の状態をシビアにチェックして、毎日のスキンケアの指標に役立てて。



パソコン画面で見られる肌はこんな感じ。オフィスで人に見られたら、ちょっと恥ずかしいかも!? ※Windowsのみ対応

ベッドで …ぐっすり寝〝ながら〟うるおって、翌朝もっと美人に！



NEW

日本デオドール ティフラ ¥7,800（本体） ¥1,200（ビーズ別売り）

香りの目覚まし!? タイマーつきアロマ

⬅アロマオイルを包み込んだ香りビーズをセット。香りが出始める時間をタイマーで設定できる。ミントやレモングラスをセットすれば、心地よい目覚めを導くことができる。眠るときも15分で稼働停止するので消し忘れの心配なし。



寝ながら肌も髪もうるうるに☆

パナソニック ナイトスチーマー「ナノケア」 ¥23,000（編集部調べ）

静音化&ランプ改善でより快適に！

⬅昨年発売され大ヒットした
品が、購入者の声をもとにリ
ューアルして今年も登場。音
より静かになり、ランプの色
明るさがより就寝時に適した
のに変更された。「肌にはもち
ん、髪が明らかにツヤツヤに
りますよ」(永富さん)

知って得するコラム❹



戸井田園子さん発

●美容家電、比較検討おすすめサイト

Panasonic Beauty

美容家電のパイオニア、パナソニックの製品はココでチェック。詳しい使い方のほか、モニターの声や美容の基礎知識なども情報が豊富、更新頻度も高い。

http://panasonic.jp/beauty/

価格.com

さまざまな商品やサービスの最新価格・商品情報・クチコミ情報を収集できる購買支援サイト。買いたい製品の評判や価格を調べるのに便利。

http://kakaku.com/kaden/skincare-system/

ハピテラ

カタログ通販のニッセンが運営するコミュニティサイト。美容家電限定のサイトではないけれど、製品を購入した人のクチコミが参考になる。

http://happy.nissen.co.jp/

All About

いろいろなジャンルのプロがコラムなどで解説をしているサイト。美容関係、家電関係も充実している。基礎知識や最新情報収集など多岐にわたって役立つ。

http://allabout.co.jp/beauty/

●美容家電をじっくりお試しできるスポットはココ

サロン・ド・エステジェンヌ



パナソニックの商品がお試しできる。毎週土曜日にはカップルエステも開催。東京都港区東新橋1-5-1 ☎03·6218·2010 ㊫11:00〜18:00(金曜は〜19:30) 料金:￥1,500

CLUXTA(クリュスタ)



パナソニック製品と各種メークア
コスメが試せる。東京都豊島区西
3-28-14 Echika池袋 エスパス
ーズ内 ☎03·5956·3588
00〜21:00 料金:¥300〜

 ●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226〜227ページにあります。

キレイの情報　丸ごとお届け！

BITEKI BEAUTY INDEX——1

話題のコスメの発売日早わかりNEWS

カレンダー編

格的に寒さも増し、肌にとっては過酷な季節の到来！　でも、同時にイベント三昧の時期でもあり、キレイになりたい持ちに拍車がかかります。パーティシーズンに備えて、いつものスキンケアやメークをグレードアップしませんか♪

影／塚田栄一　デザイン／羽田善子　文／井上絵里奈　構成／PRIMADONNA

メークアップ　スキンケア　ボディケア　ヘアケア　フレグランス　キット・ツール　TRY!⇦このマークがついている商品はP.214～でお試しリポートしています。

3

スキンケア効果に期待

シスレー

(右) フィト タン エクラ 新2色 30㎖ ¥12,390
(左) フィト リップ シャイン 新2色 ¥4,935

→メークの幅が広がる新色が続々登場。〝クチナシ〟や〝シナノキ〟を配合した、スキンケア効果のあるファンデーションと、高保湿の〝コクムバター〟配合でトリートメントするリップスティック。



パーティメークはこれで決まり！

ポーラドルフ

(右) リップカラー シアーティント　新2色 ¥2,940
(中) アイカラー グリマー　新1色 ¥2,940
(左) リップスライド　新2色 ¥2,940

←ホリデーに向けた光り輝く新色がラインアップ。シアーな発色のリップに、〝クラッシュパール〟の光感が美しいアイカラー、濃厚なツヤが魅力のリップグロスなど。問ウトワ



24 sat.

優雅な香りで至福の肌に

エスト

エターナルフロー クリーム 30g ¥31,500

→エイジングを感じる肌に生命感を与える、エストの最高峰クリームが誕生。しなやかなハリとうるおいをよみがえらせ、〝イランイラン〟配合の香りが心地よい気分に導く。



TRY!

スイートなお菓子の香り♡

クレイジー リベリュル アンド ポピーズ

クレイジースティック　プル ドゥ リュクス 全5種　5g ¥2,100
(右) バニラ モカ
(中) バニラ レモンパイ
(左) ベリー タルト

←サイズも香りもキュートな、フランス生まれのスティックフレグランス。アルコール・パラベン不使用で、デリケートな肌にも安心。問フィッツコーポレーション



肌の奥から感じる、ぷるんと弾むモチ肌へ

ビーピーラボラトリーズ

プラセンタ研究所
エモリエントリフト クリーム 40g ¥12,600

→コラーゲン線維の1本1本に働きかけ、肌の「質」を高めるクリーム。コラーゲンの生成をサポートする成分〝パルミトイルトリペプチド-5〟などを配合し、使うほどにハリ・弾力のある肌に。



25 sun.

26 mon.



斬新な質感に注目

オーピーアイ

スエードバイ オーピーアイ 全6色 ¥2,100

←秋冬のファッションに欠かせない〝スエード〟のような質感を楽しむことのできるネイルが誕生。ベースコート＆トップコートいらずのユニークな質感をお試しあれ！

27 tue.

28 wed.

10/23 fri.

目元に最適アプローチ！

ヘレナ ルビンスタイン

プロディジー アイゾーン セラム　20㎖ ¥11,550

→乾燥による小ジワやたるみなどの目周りの悩みを、総合的にケアする目元美容液。「目尻＆こめかみ」「上まぶた＆目の下」「眉間」の3つのゾーンに分けて使用することで、驚くほどすっきりとした印象に。



森の香りで至福タイム

アウェイク

(右) アロマフォーミング シャワージェル　300㎖ ¥2,310
(中) アロマ リラクシング バス　300㎖ ¥2,940
(左) アロマ ボディクリーム　155g ¥4,200

←ハーブの香りでストレスを解放しながら、しっとりなめらかな肌に仕上げるバス＆ボディケアアイテム。ストレスホルモンの一種〝コルチゾール〟を減少させる効果のある、天然香気成分〝サイプレスオイル〟配合。

TRY!



おやすみ前のリラックス時に

アユーラ　**ナイトハーモネーション 20㎖ ¥3,360**

→ストレスや不規則な生活などで疲れた女性の心と体を癒し、リフレッシュさせる夜用コロン。〝マジョラム〟などのハーブの香りや、東洋から伝わる〝乳香〟〝菩提樹〟〝橙〟などの香りで温かい気分になり、安眠を約束。



満ちあふれた「愛」の香りに包まれて

ザ・ボディショップ

ラブ エトセトラ
(右) ボディウォッシュ 200㎖ ¥1,365
(中) ボディローション 200㎖ ¥1,680
(左) オードパルファム 50㎖ ¥4,725

↑「あふれる愛」を表現した、生き生きと輝くフレグランスシリーズが登場。女性らしさを体現する〝エジプトジャスミン〟と〝バニラ〟の織りなす、スイートフローラルのクリーミーな香り。



大人のエレガントを纏う

ジョルジオ アルマーニ

アイドル ドゥ アルマーニ オードパルファン ナチュラルスプレー 50㎖ ¥9,975

TRY!

↗東洋とイタリアの〝エレガンス〟からインスピレーションを得た、フローラル調のフレグランス。〝ビターオレンジ〟から始まり〝ローズ ルクム〟などを経て、〝ベチバー〟などの上品なオリエンタルな香りに移行。



どこまでも上向きまつげに

イミュ　デジャヴュ

(右) ファイバーウィッグ エクストラロング ¥1,575
(左) ラッシュノックアウト ¥1,575

←塗るほどに長くなると大人気のマスカラが、ヴァージョンアップ！　フィルムに変化する液の接着力を強化し、さらに長くキレイなまつげを実現する。新登場のボリュームタイプも要チェック。



30
fri.

疲れがちな肌に〝喝〟を

パルファン・クリスチャン・ディオール
プレステージ マッサージ クリーム
50㎖ ¥16,800

→希少な植物成分〝クニフォフィア ネクター〟を配合した、肌本来の活力を取り戻すマッサージクリーム。週1〜2回、2分間のマッサージで、肌をベストな状態に。



31 sat.

11/1
sun.

ナチュラルかつドラマティックな美まつげに

ローラ メルシエ **ロングラッシュマスカラ ¥3,150**

←まつげが伸びたかのような自然な仕上がりが得られる、ロングタイプのマスカラが登場。柔らかく伸縮性のある〝エラスティックポリマー〟が長さを作り出し、特殊な繊維状ブラシがまつげを均一にセパレートする。



翌朝に感じる ハリ感に期待

ソニア リキエル
エクラ スプレンドゥール トレットマン 2㎖×16個入 ¥12,600

→睡眠中に集中的にトリートメントする夜用美容液。〝オリーブ葉エキス〟を配合した濃厚なジェルベースが、ふっくらとしたハリ感をよみがえらせる。





憧れのヌードメークが簡単に

カネボウ化粧品
ケイト
(右) ヌーディストデザイニングリップ 全4色 ¥1,050
(左) ブラウンコレクション 全4種 ¥1,680

←ヌーディなメークにぴったりのブラウン系アイブロウ&アイシャドウパレットに、ベージュ系リップカラーがそろって登場。自然で存在感のある目元を演出したら、艶やかなベージュをオンすれば完璧♪

瞬時にうるおい補給

ソニア リキエル
イドラ エキリーブル マスク 115g ¥6,300

→基礎力が低下し、うるおい不足になりがちな肌を理想のコンディションに整えるトリートメントマスク。心地よいジェル状クリームが水分をチャージし、瞬時にキメの整ったうるぷる肌へ。



オフィスにも パーティにも

カネボウ化粧品 **ラヴーシュカ**
(右) ジュエリップスN(カラー) 全10色 ¥1,050(編集部調べ)
(中) ジュエリップスN(シャイニー) 全12色 ¥1,050(編集部調べ)
(左) カスタムセレクティブアイズ 全12種 ¥997(編集部調べ)

←上品な輝きと発色のリップとアイシャドウが、豊富なバリエーションで新登場。リップは輝きの〝シャイニー〟と、艶やかな発色の〝カラー〟の2種。アイシャドウは3つのカラーラインで12色を展開。



エステ後の ような上気肌に

バイオラブ
ユイル ドゥ ソワン プルミエール 30㎖ ¥10,500(数量限定)

→贅沢な精油をたっぷり使用した美容オイル。マッサージとの相乗効果で肌の活性力を引き出し、疲れやくすみのない澄んだ状態に導く。



つけまつげの 悩みを解消!

アストレアヴィルゴ
アイラッシュクリップ ¥609

←つけまつげを驚くほど簡単&素早くつけることのできるアイテム。クリップに挟んでつけるだけで、パーフェクトな仕上がりに。㊓シャンティ



29
thu.

世界の国々の香りを 試せるチャンス

モルトンブラウン
タヒチアン ハイドアウェイ ¥12,600

→クリスマスに向けたコレクションは、「世界の旅」をテーマに全8種類。写真はリゾート気分になれる〝ジンジャーリリー〟のセット。





バラに満たされた贅沢ケア

ザ・ナショナル・トラスト
フィトパナセオイル セット ¥8,925(数量限定

←誕生1周年を記念したセットが登場。
の成分を凝縮したフィトパナセオイルと
ィトリラックスウォーターⅡの現品を中
クレンジングオイル、乳液、コットン、
ジナルバッグ付き。㊓ノステルアポセカ

30
fri.

センシュアルな唇を実現

シャネル **ルージュ アリュール ラック 全8色(うち2色限定) ¥4,305**

→「ルージュ アリュール」から、艶やかで深みのある色彩のリキッドルージュが誕生。保湿成分〝ホホバオイル〟を配合し、唇にのせた瞬間からなめらかに。色もちのよさも抜群!



変わらない名香

シャネル **シャネル N°5 オードゥ トワレット (ヴァポリザター リフィラブル) 50㎖ ¥11,550**

←シャネルの最初の香水「N°5」からオードゥ トワレットのヴァポリザター(スプレー式容器タイプ)がお目見え。フローラルブーケの香りは、〝永遠の女性らしさ〟を表現。



パリのエスプリを感じて

イヴ・サンローラン・ボーテ
パリジェンヌ
(右) シャワージェル 200㎖ ¥5,040
(中) ボディローション 200㎖ ¥5,775
(左) オーデパルファム 90㎖ ¥14,175

→確固とした自分のスタイルをもち、枠にとらわれることのない「パリジェンヌ」を体現したフレグランス。ウッディーなモダン フローラルの香りが、強い存在感を残す。



スペシャルな日は キラメキまつげで

ランコム
オシィラシオン 05 ¥5,250 (数量限定)

←世間を驚かせた、革新的な電動マスカラ「オシィラシオン」のトップコートが登場! シルバーのラメが輝くクリスマス限定カラーで、目元を華やかに演出して。



植物からの生命力を肌に!

コレス ナチュラル プロダクト **オーク エイジング**
(右) デイクリーム フォー ドライスキン 50㎖ ¥5,250
(中) デイクリーム フォー コンビネーションスキン 50㎖ ¥5,250
(左) ナイトクリーム フォー オールスキン 40㎖ ¥5,250

→長寿を誇る神聖な木〝オーク〟を使用したエイジングスキンケアシリーズ。ハーブの一種〝マートル〟のエッセンスが、若々しく健康的なハリをもたらす。㊓フィッツコーポレーション



こだわりの原料でパワフルな効

ジャパンオーガニック **ドゥーオーガニック**
(右) マッサージ パック 6個入 ¥3,150
(右中) エクストラクト ローション 120㎖ ¥4,620
(左中) パワー セラム 30㎖ ¥7,560
(左) エンリッチ クリーム 30g ¥6,300

←有機玄米から作られた胚芽油など、オー
ック栽培の原料を使用したスキンケアが進
て登場。〝有機ビルベリーリーフエキス〟な
新配合し、肌の内側からリフトアップをかな



光を操り女度アップ



ヘレナ ルビンスタイン

フェリン クリスマス(数量限定)
(右) ウォンテッド アイズ パレット07 ¥7,350
(左) イルミネーション ルース パウダー00 ¥6,090
(手前) フェリン ブラック アイペンシル05 ¥2,625

→クリスマス限定の豹柄パッケージ! 光と色を楽しむ4色パレットに、ゴールドが華やかなルースパウダー、黒にシルバーラメが輝くアイライナー。



手肌にもリッチなエイジングケアを

カネボウ化粧品

インプレス IC モイストアップハンドクリーム 60g ¥2,100

←インプレスICのエイジング効果を取り入れた、贅沢なハンドクリームが誕生。エモリエント効果の高い〝アボカドオイル〟配合で、キメの整った端正な肌へ。天然ローズの香りもgood!

使いやすさ抜群のおしゃれポーチ



ポール&ジョー

コスメティック ポーチ Ⅲ ¥4,725

→人気ポーチがより使いやすくなって登場。ファッションのオリジナルプリントからセレクトしたペイズリー柄ポーチは、ブラシケースつき!



絶妙なカラーと質感を自由に遊ぶ

アディクション (右) アイシャドウ 新2色 ¥2,100
(左) リップグロス 新1色 ¥2,625

←スモーキーアイに映える新色が登場。きらめく〝スリラー〟と、上質なパール感の〝シガレット〟の単色アイシャドウに、みずみずしい〝カナリーダイアモンド〟のグロス。

心を奪われる官能的な香り

ヘレナ ルビンスタイン

ウォンテッド 50㎖ ¥8,925(数量限定)

TRY!



→強いながらも繊細な女性らしさをイメージ。惹きつけるイランイランに、女性らしさと男性らしさの2面性をもつマグノリア。そしてアイリスが、これらを引き立てる。



ツヤサラ美髪に

ヴィーナススパ

フレグランスヘアオイル 50㎖ ¥1,890
(右) ザクロ&ワイルドベリーの香り
(左) ローズ&ホワイトフラワーの香り

←植物性オイル90%配合のヘアオイル。シリコン・パラベン・ミネラルオイルフリーの優しい処方。使うほどにしなやかな髪質へ導く。㊐フィッツコーポレーション

なりたいまつげにデザインする優秀ツール

KOBAKO シャイニーアイズキット(センターカール) ¥5,775(数量限定)

→機能性やデザインに優れたアイラッシュカーラーが主役のクリスマスコフレ。レギュラー用orセンターカール用から選択可。ミラーに、ラインストーンシール、コンパクトなポーチつき。㊐貝印





つけまつげのような迫力を

レブロン ダブル ツイスト マスカラ ウォータープルーフ 全2色 ¥1,260

←セパレートしながら、ボリュームアップするマスカラ。液を塗布する部分と、まつげをとかすコームがひとつになった独自の〝コームインブラシ〟に注目!

1 sun.

4週間で美肌を極める

ゲラン

オーキデ アンペリアル トリートメント 15㎖×4本入 ¥157,500(数量限定)

TRY!



→4週間で肌を若々しく再生するスペシャルケアアイテムが、期待に応えて待望の再登場! 成分がそれぞれ異なる濃度で配合され、1週間ごとに使い切るシステム。肌に極上のごちそうはいかが。

オーラを放つ高貴な輝き

ポーラ

ザ メークB.A パウダー オーロラスノー ドラマティックゴールド ¥7,140(数量限定)



↙スキンケア効果をもち、偏光パールが輝くルースパウダー「パウダー オーロラスノー」に、〝純金パール〟を配合した限定品が登場。上品なツヤ肌を演出する。

思わず触れてみたくなる肌に

ナチュラグラッセ マカロンパウダー 10g ¥4,410(数量限定)



→天然素材にこだわったフェースパウダー。4色をブレンドして使えば、簡単にベルベットのようななめらかな肌が完成。メークの仕上げやお直しに。㊐ネイチャーズウェイ

2 mon.

魅惑的な大都市を香りで愉しむ



ゲラン

ヴォワイヤージュ オーデトワレ 245㎖ ¥28,560(数量限定)
(右) 01-モスクワ
(中) 02-ニューヨーク
(左) 03-トウキョウ

←3つの都市をイメージしたユニセックスフレグランス。フルーティな〝モスクワ〟に、オリエンタルな〝ニューヨーク〟、フローラルな〝トウキョウ〟をお試しあれ。

※ゲランブティック帝国ホテル店にて限定発売(伊勢丹新宿店でも限定販売中)

光のヴェールで上質な美肌に

ラ・プレリー

トリートメント ゴールデンイリュージョン 30㎖ ¥19,950

TRY!



→くすみやシワ、ツヤのなさが気になる肌を、若々しい肌へとランクアップさせるメークアップベースが誕生。〝シルクペプチド〟&〝ゴールド微粒子〟の発光成分が、肌を明るく自然に輝かせる。

3 tue. 4 wed.

5 thu.



冬ネイルはリッチなカラーで!

オーピーアイ

ホリデー ウィッシュ ¥2,100(数量限定)

←「夢や願いを叶える」がテーマの限定品は、冬のファッションに彩りを添える12色。特に華やかなレッド系カラーは売り切れ必至!



6 fri.

ぷっくりグラマラスな唇を演出

ポール&ジョー リップ ラッカー 全10色 ¥2,940

→口紅のもつ鮮やかな発色と、グロスのツヤをひとつにしたリップカラーが登場。透明感の高い美しい発色を長時間キープする。



自分へのご褒美に

ハウス オブ ローゼ

クラシック プー プチギフトSC ¥1,050(数量限定)

←ストロベリー&シャンパンが甘く香るクリスマスギフト。くまのプーさんのアロママスコットに、なめらかになじむハンドクリーム、フレッシュベリーが香る100%植物性のソープ。

16
mon.

顔だちの印象をも左右する究極スキンケア誕生

コスメデコルテ AQ ミリオリティ
(右) インテンシブセラム デイ I・デイ II・ナイト I・ナイト II 各15ml ¥52,500
(左) インテンシブクリーム 45g ¥126,000

→最先端の皮膚科学をヒントにしたスキンケア。力強く若々しいハリをもたらすクリームに、24時間体制で引き締まった印象に整える美容液など。



17 tue.

18
wed.

特別な日のための1回分エステ

イグニス ミニエステ
(右) マッサージクリーム ファームアップ 8g ¥1,260
(左) マスク バイタライジング　オイル状パック剤12ml・シートマスク1枚 ¥1,575

←1回分のスペシャルケア。「マッサージ」(3種) と「マスク」(4種) の中から、効果別に選べる。写真は、肌をやわらげるマッサージクリームと、トラブルをケアするオイルマスク。



刺激的なカラーに注目!

エレガンス
(右) ファンタム アイズ　全10種 ¥6,615 (ケース込み)
(中) オーロラストーム　全8種 ¥6,825 (ケース込み)
(左) スパイスショット ルージュ 全20色　¥4,725 (ケース込み)

TRY!



→見た目もカラーバリエーションもインパクト大のポイントメークアイテム。ユニークなカラー展開ながらも、肌にのせると自然になじむところがすごい！ ぜひ試して。



幸福感に満ちたハンドケアを

ランバン
エクラ・ドゥ・アルページュ ハンドクリーム　75ml ¥4,515(数量限定)

←人気の香りに、ハンドクリームが仲間入り。〝フレッシュ モダン フローラル〟の香りが漂い手肌をしっとりうるおす。㈷ブルーベル・ジャパン

冬が楽しみに!

イグニス
(右)プランプショット　40ml ¥10,500
(中)ファンクション キー　2.6g ¥2,100
(左)バスエッセンス ホットシトラス　280ml ¥2,625

→〝酵母エキス〟配合でリッチなハリ肌に導く美容液や、香りでリフレッシュできるフェース＆ボディ用のバーム、乾燥をケアするバスエッセンスで冬仕度はばっちり。

TRY!





誘惑的なバラの香り

マーク ジェイコブス
マーク ジェイコブス ロラ オードパルファム　50ml ¥11,550

←無邪気で、ちょっぴり挑発的な新フレグランス。ローズを基調とした、温かみのある〝ルミナス フローラル〟の香りは特別な日にぴったり。㈷コティ・プレステージ・ジャパン

19
thu.

ピュアな赤ちゃん唇♡

エテュセ
(右)リップエッセンスa　10g ¥1,260
(左)リップエッセンス (スティック) 3g ¥1,050

→高い保湿効果とグロスのようなツヤが人気の「リップエッセンスa」が25%増量＆スティックタイプになって新登場。ほんのりピンクに色づいた、ぷるんぷるんの唇が手に入る。SPF18・PA++で紫外線対策も安心。



肌の質感を決めるキメに着目

CPコスメティクス
ソワーニュ エイジディスカス スキンディテールセラム　80ml ¥10,500

←大人の毛穴も目立たない、ふっくらキメの整った肌に導く美容液。内側から肌代謝をケアし、細胞どうしのつながりを強化することで若々しい印象へ。ファンデーションののりもアップ。



13
fri.

華やかなシーズンに

NARS 2009 ホリデー コレクション I (数量限定)
(右) デュオアイシャドー　全3種 ¥4,410
(中) クリームアイシャドー　¥2,625
(左) ネールポリッシュ N　¥2,100

→「洗練された、官能的なルック」がテーマのホリデーコレクションは、大胆で深みのあるカラーたち。スパイシーにきらめくアイシャドウ＋クラシックなネイルカラーで、セクシーに！





冬こそボディに磨きをかける!

オルラーヌ
ゴマージュ エサンシエル B21　200ml ¥9,450(数量限

←フランス・ブルターニュ地方のシーソルトと天然のエッセンシャルオイルを高濃度に配合したボディスクラブ。ジェル状オイルが古い角質をオフし、しなやかな透明肌に整える。

スパークルな輝きメークで視線くぎづけ!

ザ・ボディショップ スパークリング ウィンタートレンド コレクション(数量
(右) シマー グロス　全2色 ¥1,890
(右中) スパークル ローラーボール　全2色 ¥1,575
(左中) ディファイン スパークル マスカラ＆アイライナー　全2色 ¥2,940
(左) アイ＆チーク パレット　全2色 ¥3,990

→砂糖菓子のようなシマー感と、スパークルな質感が華やかな限定コレクション。繊細なパールラメが輝くパーティメークを存分に楽しんで。



14
sat.

「月」の繊細な輝きをイメージ



カネボウ化粧品 ルナソル
(右) シャイニングフェースカラー EX04 ¥5,250(数量限定)
(中) フルグラマーリップスG　新5色 ¥3,1
(左) ネイルフィニッシュ　新5色 ¥1,575

←透明感のある輝きを作り出すメークアイテム。明るさと自然なツヤを出すフェースカラーに、柔らかく艶やかな発色のリップ、シルキーカラーのネイルなど。

15
sun.

気分に合わせて使い分けて

ヴェレダ ハーバルオイル ミニセット 6種入り ¥2,940(数量限定)

→植物のパワーが凝縮されたボディオイルを、贅沢なセットにしてお届け！ ざくろやワイルドローズなど、6種のオイルが、肌に活力をプラス。



16
mon.



見た目も内側も上質肌に

カネボウ化粧品 DEWスペリア
(右) EX ローションファイナライザー (医薬部外品) 150ml ¥10,5
(中) EXエマルジョンファイナライザー (医薬部外品) 100ml ¥12,
(左) オイルエッセンスコンセントレート　50ml ¥6,300

←「EX」ラインから、美肌をさらに格上げする新製品が登場。シルクのようななめらかな肌を追求した薬用化粧水＆乳液の2品に、乾燥から肌を守り、肌のバリア機能を高めるオイル状美容液。

基本ケアにプラスして肌質向上を

リサージ
(右) コラゲナラップ (医薬部外品) 50ml ¥5,250
(中) トータルエナジークリーム (医薬部外品) 35g ¥10,500
(左) ファーストリペアクリーム (医薬部外品) 30g ¥5,250

→年齢肌を集中ケアする3品。高保湿力で肌のバリア機能をサポートする夜用美容液と、引き締まった肌に導くトータルエナジークリーム、乾燥から起こる初期老化をケアするファーストリペアクリーム。



TRY!



頭皮＆毛髪ケアで一気に美髪に

リサージ ヴォーニュ
(右) ヘアチェンジシャンプー(モイスト) 400ml ¥2,10
(右中) ヘアチェンジトリートメント(スカルプ) 250g ¥1,
(左中) トリートメントリペアミスト　200ml ¥1,8
(左) パーフェクト ヘアチェンジSM　250g ¥3,15

←毎日のケアで健やかな髪へ導く、高機能ヘアケアライン進化して登場。ダメージのレベルによって選べ、頭皮とをケアしながら艶めく髪に。フローラルの香りも◎。

Catch up

NOW ON SALE

まだまだあります!
発売したての、キレイを
サポートするアイテムたち!



Check! 1 TAYA
ミヤビ(数量限定)
(右) シャンプー 200㎖ ¥1,365
(左) トリートメント 200g ¥1,365

→京風緑茶をイメージして作られたシャンプー&トリートメント。抗酸化作用のある〝茶葉エキス〟や、保湿効果に優れた〝紅葉エキス〟を使用し、なめらかな髪に保つ。緑茶の香りも◎。㊎田谷



Check! 2 SAMPAR
ラインアップ マスク 50㎖ ¥14,700

←有効活性成分を90%以上も含んだ、ジェル状の夜用リフティング美容液。即効性があり、翌朝はハリ・弾力、みずみずしさを実感できる。11/3(火)～限定でXmasコフレも登場。㊎サンパージャパン



Check! 3 ボーティボ
リードディフューザー 全3種 216㎖ ¥7,350

→アメリカのシアトルで誕生したホームフレグランスブランド「ボーティボ」から、ふんわり優しく香るフレグランスオイルのディフューザーが登場。写真は〝レッドカラント〟の香り。㊎グローバル プロダクト プランニング



Check! 4 ラフラ
VCトニック10 30㎖ ¥4,725

←目立ち毛穴、赤み跡などをケアするトニック美容液。進化型ビタミンC誘導体〝ビタミンCエチル〟を10%+フラーレン配合し、肌を内側から健やかに。

Check! 5 P&G **ヴィダルサスーン**
(右上)スタイリングクレイ 50g ¥798 (編集部調べ)
(右下)リメイクファイバーワックス 50g ¥798 (編集部調べ)
(左上)ソフトファイバーワックス 50g ¥798 (編集部調べ)
(左下)ミッドファイバーワックス 50g ¥798 (編集部調べ)



→理想どおりの髪型を実現する、〝作りたい髪型専用〟のスタイリングシリーズが誕生。ふんわりボブに仕上げる「ミッドファイバーワックス」など、全12種がそろう。目指す髪型にぴったりの〝あなた専用〟を見つけて!



Check! 6 デリシャスボディ **薬用デオドラントエッセンス**
(医薬部外品) 35g ¥1,260

←殺菌作用がパワーアップして、優れたデオドラント効果を発揮する足用エッセンス。ニオイの原因となる雑菌をもとから徹底的にブロック。心地よくみずみずしいローズの香りで、快適な足に仕上げる。なじみやすいジェル状も◎。



Check! 7 KIRRY MIKI ブランド
EX AOP SILK 60g ¥6,825

→〝天然シルクアミノ酸〟を使用した、アンチエイジング効果のあるジェル状パック。保湿成分〝セリシン〟が高いうるおいを与えるとともに、くすみケアに働きかける。㊎キリーインターナショナル

20 fri.

すっきりシャープな印象に!

TRY!



SUQQU
リファインド フロウ ストレッチ マスク
6枚入 ¥10,500

→フェースラインを引き上げるように働きかける立体構造のストレッチシートマスク。〝アクティブHA-Cコンプレックス〟成分がうるおいを与え、ハリ・弾力を呼び覚ます。

愛に満ちあふれた香り



ゲラン
レ セクレ ドゥ ソフィー
全3色 60㎖ ¥54,600
(数量限定)
※伊勢丹新宿店にて限定発売

←ジャン・ポール・ゲランが、恋に落ちたソフィ・レヴィに捧げたロマンチックなフレグランス。ネロリの香りを基調としたフローラルの香り。

TRY!

大人肌に輝きをプラス



ベキュア **EX クリスタルハイドレーション 50㎖ ¥8,400**

→真皮と表皮の両方に着目し、総合的にケアする美容液。ふっくらとした柔らかい肌質に整え、内側から輝くような透明肌へ。毎朝鏡を見るのが楽しみに。

睡眠中にハリ・弾力UP



ちふれ化粧品 **綾花 リンクル クリーム 30g**
¥2,625(ケース込み)

←表面はみずみずしく柔らか、内側は弾力のある肌へと導く夜用クリーム。〝アレカカテチュエキス〟を配合し、肌の基礎力を強化する。

21 sat.

高濃度クリームで乾燥悩みを一掃



資生堂 **リバイタル グラナス**
クリームコンデンス 1剤30㎖・2剤15㎖ ¥12,600

→深刻な乾燥でこわばりがちな肌を、柔らかくほぐす高濃度クリーム。美容オイルと美容エッセンスの2剤を手のひらで混合して使用。するとオイルと混合したクリームに変化し、肌に贅沢なうるおいをもたらす。

輝きで存在感をアピール♡

資生堂 **マジョリカ マジョルカ**
(右) ミッドナイトドレッサー 全2種 ¥1,680(数量限定)
(右中) ジュエリングペンシル 新3色 ¥735
(左中) オールナイトコンパクト ¥1,680(数量限定)
(左) シークレットランジェリー 80g ¥1,365
(数量限定)



←真夜中のパーティガールをイメージしたアイテムで、甘くセクシーなメークに挑戦! アイシャドウ&グロスのパレットや、ラメ入りアイライナー、きらめくフェースパウダー、パール入りボディクリームなど。

ハリを保ち、見た目年齢をコントロール

資生堂インターナショナル **クレ・ド・ポー ボーテ**
セラムルビビフィアンS (医薬部外品) 40g ¥15,750



→老け顔を印象づける法令線や、目の下&フェースラインのたるみなどに着目した高機能ストレッチ美容液。ハリの低下を防ぎ、しなやかで引き締まった肌にサポート。



唇をとっておきの装いに

資生堂 **ベネフィーク セオティ**
ルージュ ビジューゼ 全3色
¥5,250(編集部調べ・数量限定)

←クローゼットのようなケースに、ドレスと宝石をイメージしたパッケージのルージュがセットされたキュートなコレクションが登場! 繊細な輝きで輪郭を明るくし、立体的な唇に仕上げる効果も。

Y! <<< このマークがついている商品はP.214～のお試しリポートで紹介しています。
の特集で使用した商品についての問い合わせ先は226～227ページにあります。
日や価格などは変更されることがあります。ご了承ください。

全国の書店員さんから
“感動”の声があふれています。

心の琴線に触れる場面が
随所にちらばっていて、
涙をおさえることが
できませんでした。
長野県 平安堂 若槻店 岩村さん

固く食いしばった
歯と歯の隙間から、
嗚咽が漏れてしまう。
東京都 紀伊國屋書店 新宿本店 吉野さん

あのぉ、本庄病院はどこにありますか？
病気したら一止先生にぜひ主治医に
なってもらいたい…
長野県 笠原書店 長地店 藤森さん

“生きる意味”と“死ぬ意味”を知る、
計り知れないパワーを
秘めた一冊である。
東京都 三省堂書店 成城店 内田さん

すごい、スゴイ、凄い！
こんなに胸の深いところまで
「物語」に侵入されて、
揺さぶられるがままを許してしまった
小説は久しぶりです。
岩手県 さわや書店 松本さん

油断していると
涙が溢れてしまう。
しかもそれは
たったの一行で不意に来る。
兵庫県 文進堂書店 逢坂さん

読んだ人すべての心を温かくする、新たなベストセラーの誕生です。

神様のカルテ

※第十回小学館文庫小説賞受賞作※

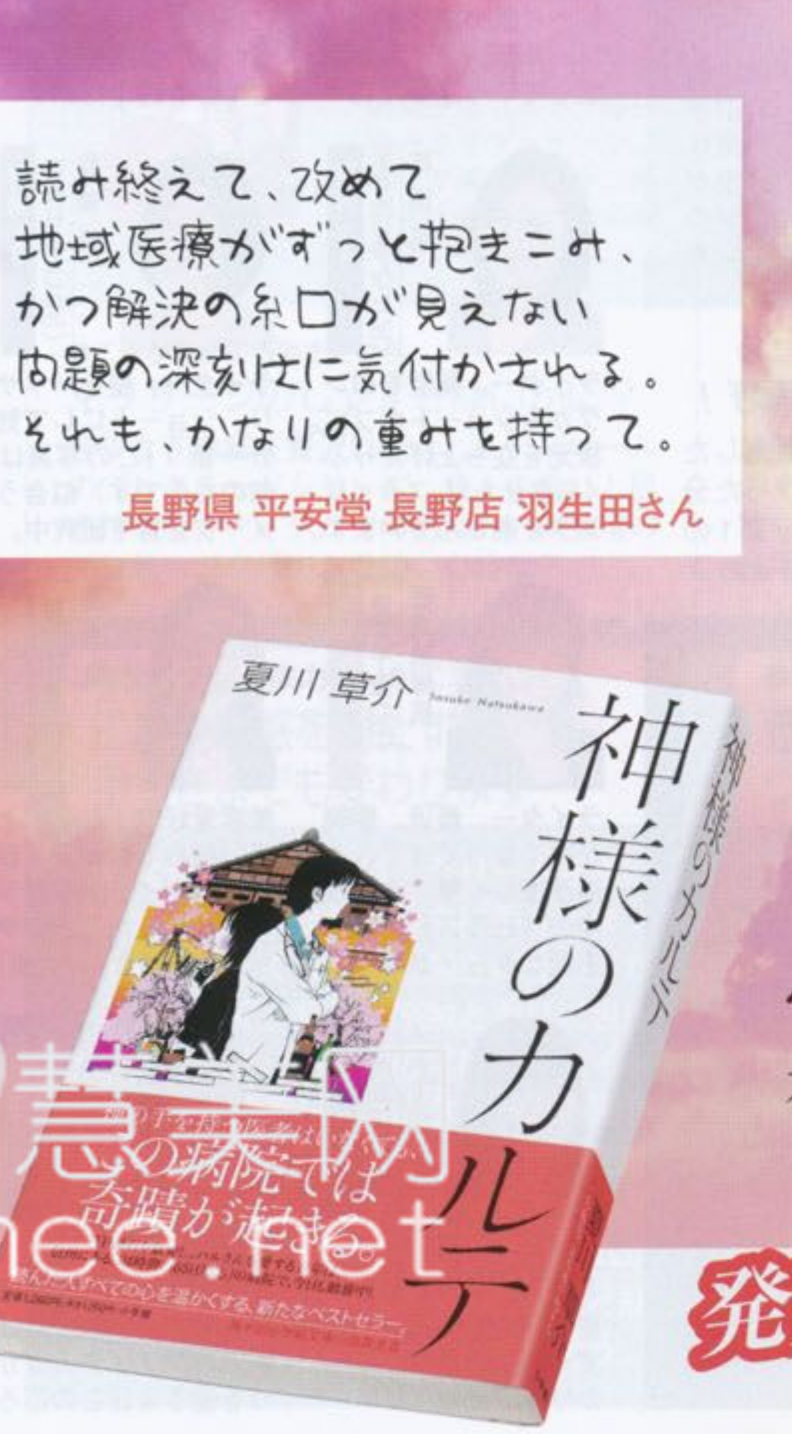
夏川草介

読み終えて、改めて
地域医療がずっと抱きこみ、
かつ解決の糸口が見えない
問題の深刻さに気付かされる。
それも、かなりの重みを持って。
長野県 平安堂 長野店 羽生田さん

移動中なにげなく読み始めたら、
人前で危うく
泣いてしまうところだった。
こんな風に『優しい』のはずるい。
広島県 ジュンク堂 広島店 嘉屋さん

医者は患者を、患者は医者を想い合い、
そこから生まれる医療こそ（最終的な結果はどうあれ）
お互いにとって最良の、と言うか、
納得できるものなのではないか…。
私だったら、そういう医療がいい。
そう思いました。
栃木県 紀伊國屋書店 宇都宮店 高野さん

この小説を読んで
人生観が変わりました。
「毎日一生懸命生きよう」と。
長野県 興文堂 平田店 奈良井さん



常に生と死に直面しながら、最良の医療を模索する青年医師。
神の手を持つ医者はいなくても、この病院では奇蹟が起きる。

発売たちまち大増刷です！

定価1,260円（税込） 小学館
ISBN 978-4-09-386259-2

◎詳しくは http://sgkn.jp/karte/

モニタリング編

編集スタッフがお先にチェック！

スキンケア　メークアップ　ボディケア　ヘアケア　フレグランス

クリスマスに向け、肌もボディも磨き上げたくなる季節。今月は、肌を芯からうるおすスキンケアや癒し度の高いボディものが充実。さらにエレガントなフレグランスで、いち早く女度をUPして！

肌印象をドラマティックに輝かせる成熟肌のための表皮ケア美容液



チュア
クリスタルハイドレーション　50㎖
,400
ロテオグリカン〟や〝マタタビエキス〟など
って、レベルダウンした表皮構造を強化。
くら柔らかな質感で、透明感のある美しい
の肌に導く美容液。（11月20日発売予定）

お試し隊員No.7：深澤 彩



1日め
サラサラと心地よくなじむ、ライトなテクスチャー。塗ったそばから、なめらかさと柔らかさを感じられるのがうれしい。



2日め
顔で3プッシュ分が
。朝にはちょっと
かな？　と思いつ
、アッという間に
表面はサラサラに！
ク前でも安心。



7日め
季節の変わり目、ついゴワつきがちな肌（特に頬の辺り）がフワフワと柔らかに。明るさもワントーンアップしたみたい！

●ここが見どころ効きどころ
の印象を左右する〝表皮〟に着目
ンチエイジングアイテムといえば真皮に
きかけるものが多いですが、これは変化
スピーディに感じられる、「表皮」への
プローチ。肌印象の変化に期待！

●総合判定：実力はいかに？
即効性もうれしい、
冬のゴワつきに欠かせない1本
シワ・たるみ、②キメの乱れ、③透明
の低下。これらのエイジングサインに
きかけるシリーズより誕生した〝表皮
ア美容液〟。サラサラと素早くなじむ
クスチャーながらも、ふっくらとした
肌感〟は使用後すぐに感じられます。
効果をスピーディに感じられると
っぱりうれしいし、やる気も出ますよ
！　新陳代謝が落ちて、くすみやゴワ
きが気になり始めるこれからの季節、
かせない1本となりそうです。

エストの英知を結集したエイジングケアクリーム



エスト
エターナルフロー クリーム　30g
¥31,500
保湿成分〝フィトスフィンゴシン〟やハリ付与成分〝CGストレッチエキスE〟など、21種類もの美容成分を配合。角層の深部まで浸透して、生命感みなぎるハリ肌へ。（10月24日発売予定）

お試し隊員No.6：安井千恵



初日
肌にのばした瞬間「このテクスチャー、文句なしに好き♥」と実感。保湿力があってまろやかなのに、まったくベタつかないんです！



3日め
軽く引き上げるようにしてなじませつつ、香りを感じながらケア。イランイランをブレンドしたフローラル系の香りに癒される～。



5日め
日中ふと鏡を見たら、目元がカサつかない！！　最近はアイクリームをサボりがちだったのに…。このクリームのおかげ!?

●ここが見どころ効きどころ
人気シリーズのクリーム…気になります！
エストのエターナルフローといえば去年発売された人気のライン。上昇流メソッドを謳ったマッサージクリームは今でも愛用中です。そこに仲間入りするクリームとは？

●総合判定：実力はいかに？
ほかにどこにもない、
独自の感触がやみつきに♪
最初に使った瞬間、「エターナルフローシリーズのマッサージクリームと感触が似てる…！」と思いました。とろけるようになめらかでコクがあるのに、なじませた後の肌はなんというか、ふんわり♥このクリームをお試ししたのは、まだ蒸し暑さの残る時季だったのですが、このなめらかな感触が気持ちよくて、思わず何度も手がのびたほど。それに充分な保湿力も兼備。ここ最近の〝私的ヒットクリーム〟といえるかも！

〝究極のトリートメント〟が期待に応えて再登場



ゲラン
オーキデ アンペリアル トリートメント
15㎖×4本入　¥157,500（数量限定）
1週間で1本を使い切る、トータル4週間・4本のプログラム。〝インペリアル オーキッド分子抽出エキス（IOME）〟はステップごとにUP。4週間後の肌は最良の状態へ。（11月1日限定発売予定）

お試し隊員No.8：上紙夏花



1日めの夜
規定の10プッシュは多い？　と思ったけれど、乳液状でスルッとのびる。なのに、クリームを塗ったかのような安心感のある仕上がり。



翌朝
肌に触れてみると、布団を打ち直したかのような弾力が！　夏に開いた毛穴が気にならなくなって、表面がスルンスルンに。衝撃的!!



2日めの夜
化粧水後にこの美容液という2ステップの手軽さに反して、効果は大。美容成分の濃度が最高の4本めに手がのびそうだけどガマン！

●ここが見どころ効きどころ
ゲラン最高峰ラインの名品が再び！
1月に美容フリークを唸らせ、即完売した名品が再登場。前回お試しできなかった分、鼻息荒くトライ。リポートはステップ1の結果のみですが、4本めまで試しちゃお♪

●総合判定：実力はいかに？
この上ない肌へのごちそう！
〝超高級フルコース〟
28日間の肌のターンオーバーに合わせて、1週間ごとに肌に必要な成分を異なる濃度で配合。これは正に、前菜からゆっくり楽しむ、フレンチフルコースのような感覚!?　肌が欲しがるタイミングでごちそうをグングン肌に届けてくれます。感動するほどの即効性を感じました！　今回試した1本めは、美容成分がしみ込むようにとピーリング効果がいちばん高いものだったようで、もう肌がスルンスルンで気持ちよかったです！

お試し隊メンバー


隊員No.1　蒲沼みほ(35)　混合肌
小誌エディター。季節変化の影響がモロに肌に出るように。年齢のせい!?　保湿を万全にして冬を迎えたい！


隊員No.2　大塚真里(35)　乾燥肌
小誌エディター。早寝早起きの生活にシフトしたら肌の調子がUP。ゴールデンタイムの睡眠ってやっぱり大切！


隊員No.3　野村サチコ(36)　乾燥肌
ライター。髪をバッサリ、ショートにして気分一新！（この写真は前のものです）似合うメークを目下研究中。


隊員No.4　もりたじゅんこ(36)　乾燥肌
ライター。髪型をロングからショートボブに。根元を立ち上げたりふくらませたり、スタイリングを楽しんでいます。


隊員No.5　前田海香子(34)　混合肌
美容愛好家。ムム？と思い始めて数か月。自分の肌がインナードライに変化したことにやっと気づきました（涙）。


隊員No.6　安井千恵(28)　敏感乾燥肌
ライター。最近、朝晩が寒くなってきて、入浴が楽しく♥　ハマり中の『ヒルズ』のDVDを観ながら…が幸せ♪


隊員No.7　深澤 彩(27)　混合肌
小誌編集部。鼻の毛穴が気になってしかたありません…。気づけば毛穴専用アイテムばかりを使う今日このごろ。


隊員No.8　上紙夏花(32)　ノーマル肌
ライター。最近、ひじ&かかとがカサカサ…夏のケアかしら!?　今すぐスクラブで、しっかりケアせねば

山路勝巳（人物）、塚田栄一（静物）　イラスト／松井晴美　デザイン／羽田善子　構成／内田淳子（office yamamoto）

自然のエネルギーを秘めた上質マッサージクリーム



パルファン・クリスチャン・ディオール
プレステージ マッサージ クリーム 50㎖
¥16,800
伝説の花々から作られたプレステージシリーズから登場したマッサージクリーム。3つの希少な植物成分が肌本来の生命力を呼び覚まし、しなやかな力強さを生み出す。(10月30日発売予定)

お試し隊員No.4：もりたじゅんこ

1日め



マッサージによる動きと熱が加わることで、ただ塗るだけよりも、香り立ちが強く鮮烈に。甘い花の蜜に顔全体が包まれてうっとり。

2日め

本当に極上の肌感触と香りで、手つきも自然とエステティシャンのそれになる。肌というより"脳"に作用しているような感覚。



7日め



クリームを肌にのせる時間が楽しみで、毎日欠かさずマッサージ。緩みが減ったのか、頬の毛穴も消え、法令線も浅くなった印象。

●ここが見どころ効きどころ
マッサージのしやすさはいかに？
希少な花の蜜を贅沢に配合したディオールのプレステージシリーズ。極上の香りと肌心地は既存アイテムで体感済み。新登場のマッサージクリームの使い心地は？

●総合判定：実力はいかに？
これぞ五感を満たすコスメ！ 手つきまでも変わります
われながら驚いたのは、クリームを肌に広げた瞬間、無意識のうちに手つきがソフトに、ゆっくりとした動きに変わったこと。恐らく、贅沢な感触と香りに包まれる快感によって、脳の"癒し"スイッチが入ったのでしょう。クリームの固さも絶妙で、指がスッと滑る具合は官能的ともいえるほど！ マッサージ後、ふき取り不要なほど肌にしっかりクリームが浸透し切るのもうれしい限り。ひと瓶、あっという間に使い切ってしまいそう。

揺るぎないハリに抱かれた"気高き"素肌に



ソニア リキエル
エクラ スプレンドゥール トレットマン
2㎖×16個入 ¥12,600
"オリーブ葉エキス"を中心とした美容成分配合の濃厚なベースがシールド膜を作り、睡眠中に集中的にトリートメントする夜用美容液。朝、目覚めるとふっくらハリUP。(11月1日発売予定)

お試し隊員No.5：前田海香子

初日の夜



うるおいが詰まったクッションのようなテクスチャー。密着感が高く、朝が来るのが楽しみ。個装されているからフレッシュで安心。

翌朝

時間がたっても消えることのないしっとり感に包まれていて信頼度UP！ 洗顔中のモチモチの手触りに、昨日とは違う自分を実感。



3日めの朝



パックした後のような、ふっくら肌が手間をかけることなく手に入る。1回分の量もたっぷりで、首からデコルテまでうるおってる！

●ここが見どころ効きどころ
夜の間に培う、揺るぎないハリ肌！
加齢とともに現れる肌質の変化に恐れおののく今日このごろ。「歳を増すごとに輝きを放つ、芯から上を向いた上気肌」をもたらす夜用美容液とは、試さずにはいられない！

●総合判定：実力はいかに？
張りつくようなうるおいのヴェールで、輝く肌に
「睡眠中にお手入れできるなんてラク〜」と気軽に試したけれど、予想以上の結果に大満足！ まるで時間をかけてお手入れしたかのよう。優美なツヤとハリを兼ね備えた女優さんのような艶めく肌が、寝ている間に完成。目指していたより、ランクの高い肌になれます。即効性が感じられるので、イザというときのレスキューとしても使える。携帯にも便利なので、肌が揺らぎやすい旅先でのケアにもぴったり。美肌のお守りを手に入れた気分♪

集中的に美容成分を届けるストレッチシートマスク



SUQQU
リファインド フロウ ストレッチ マスク
6枚入 ¥10,500
リファインド フロウシリーズの特徴である"巡る"、"補う"、"守る"の力をより向上させ、フェースラインを引き上げるように働きかける新発想マスクでシャープな印象に。(11月20日発売予定)

お試し隊員No.3：野村サチコ

形



顔の中心線で左右を縫い合わせた立体型。目や頬の凸凹からフェースラインまで、すき間なく密着してホールド感抜群！

使用感

10分後、外したら肌が芯からモッチモチのプルプルに！ 気になっていた小鼻わきの毛穴もキュッと縮んだように目立たない♥



3日後



3日間連続使用。肌がなめらかになって、確実にワントーン明るくなった。ベタベタせずに肌が引き締まる感じがクセになる！

●ここが見どころ効きどころ
立体裁断マスクでリフトアップ
顔筋マッサージでおなじみのSUQQUが、本気でリフトアップを考えた末に形にした、立体構造のストレッチシートマスク。使い心地はもちろん、使用後のハリ感も期待大！

●総合判定：実力はいかに？
フェースラインを引き上げる画期的デザインに拍手
最近チラホラ出始めた立体マスクですが、コレはフェースラインのたるみが気になる人に打ってつけ！ シートのフェースライン部分に余白があり、ここを切り離すと、たすきのようにフェースラインを引き上げてピタッと密着する仕掛けに。ピンと引き締まった状態を肌に形状記憶させるかのよう。保湿液の浸透力も素晴らしく、10分たつとかなりシートが乾いてきますが、肌のほうはモッチモチ。ベタベタヌルヌルしないのもうれしいです。

うるおい・ハリを… 肌もしっかり冬支…



イグニス
(右) プランプショット 40㎖ ¥10…
(中) ファンクション キー 2.6g ¥…
(左) バスエッセンス ホットシトラス 280㎖ ¥2,625
"酵母エキス"が肌にハリを与える美容液… イシーな香りでリフレッシュできるフ… ボディ用の練りオイル、シトラスのハー… が絶妙なバスエッセンス。(11月18日発…

お試し隊員No.2：大塚真…

美容液



肌の奥にみるみ… 込まれ、内側で… りとうるおいが… ていくような酵… の感触。数回使… けで、肌がプリ…

練りオイル

仕事中や電車の中でもさりげなく使えるコンパクトさがイイ。耳裏や口角をプッシュすると香りがほんのり。甘皮の保湿にも重宝です。



バスエッセンス



シトラスの香り… クバスって新鮮… はさわやかにな… 肌はしっとり。… つかっていたい… 心地よさです！

●ここが見どころ効きどころ
"肌の冬支度"というコンセプトが…
コスメが乱立する昨今、使いたいと… る雰囲気作りはブランドの命。今冬… ニスは"肌の冬支度"という言葉だ… が浮き立つ。美容を楽しみたい人に…

●総合判定：実力はいかに？
楽しみながらお手入れ… できるところがイイ
使ってすぐにハリが出る美容液、… いコンパクト入りのバーム、珍し… ラスミルクの入浴剤…。どれも保… う地味なお手入れにイベント性を… てくれたところに高評価。イグニ… ではのナチュラルな香りも堪能でき… なかでもいちばん気に入ったのは… マッサージ用とのことですが、肌の… の止まりがよいので、指先の甘皮… リップクリーム代わりなど、多目的… えます。価格もかわいいのでぜひ…

●このページに掲載している商品は、208〜212ページの「BITEKI BEAUTY INDEX①カレンダー編」でも紹介してい…

表情を豊かに演出するドラマティックなカラー



ガンス
ファンタム アイズ　全10種　01
615(ケース込み)
オーロラストーム　全8種　05
325(ケース込み)
スパイスショット ルージュ　全20色　10
725(ケース込み)
な組み合わせで印象的な目元を作るアイカ
チークとしても使えるフェースカラー、
込んだスパイスカラーがニュアンスを生む
プカラー。(11月18日発売予定)

お試し隊員No.3：野村サチコ



アイ&フェースカラー

ビビッドピンク×モスグリーン×ブルーの組み合わせが斬新なアイカラー。意外に肌なじみがよく、ベビーピンクのチークとも好相性。

グリーンをまぶた
に、ブルーを二重
に重ね、目尻を囲
うにビビッドピン
入れる。チークは
中心に丸く。



リップ

とりするほどなめ
な塗り心地で、見
まのミルキーピン
発色。シワも目立
プルンとした唇に。





最初にベージュのリップライナーで唇の輪郭をオーバーリップぎみに丸く。その後リップスティックをじか塗りで唇全体にON。

こが見どころ効きどころ
た目の美しさにも気分がアガる！
スも中身もジュエリーのような凝った
イン。アイカラーは同系色のグラデー
ンではなく、あえて異なる色の組み合
を楽しむ設計。さて、どう使おう？

総合判定：実力はいかに？
難易度高そう!? と
思いきや意外に使いやすい

イカラーのメインはビビッドピンク、
かも色がピタッとのるので「難易度が
い!?」と思いましたが、のせてみると
外にも日本人の黄み寄りの肌色に自然
マッチ！　しかも[illegible]
元の印象を際立たせてくれます。[illegible]
を楽しむ」[illegible]
い出させて[illegible]
パール入[illegible]
の内側から発[illegible]ているよう[illegible]な
象に。ブラシもコシがあって◎です。

ゴールドの微粒子で華やかな肌質感を演出



ラ・プレリー
トリートメント ゴールデンイリュージョン
30㎖　¥19,950
シルキージェル状の贅沢なメークアップベース。肌をなめらかに整える〝マリンコラーゲンマイクロ球体〟と発光成分〝シルクペプチド＆ゴールド微粒子〟で魅せる肌に。(11月2日発売予定)

お試し隊員No.1：蒲沼みほ



1日め

まずはゴージャスな見た目にビックリ。まろやかなテクスチャーは、つけるそばからピタッと密着。スルッとして軽い膜感もGOOD。

3日め

仕上がりは「品のある艶やかさ」が演出される感じ。内に秘めた輝きがヴェールを通して放たれるよう。かなり気に入りました♪



4日め



「テカりにくさ」と「乾きにくさ」にも驚き。特に私はテカりやすいのですが、コレに切り替えてからは、ほとんど気にならない…！

●ここが見どころ効きどころ
ラ・プレリーのベースアイテムの実力は？
スキンケアの実力は素晴らしいです！　ベースものはきっちり試したことがなかったので、その効果、機能性、ラ・プレリーならではの使い心地をぜひ体感してみたい！

●総合判定：実力はいかに？
「ベースは手軽に、でも仕上がりは完璧に」という欲張り派に

塗るだけで品のいいツヤ感を演出。嫌みのない控えめなツヤなので、普段使いにも全然イケます…というよりふだんにこそ使いたいかも。気になったのは、のびがやや足りないこととUVカット効果がないこと。最後のほうは、UV入りの下地と混ぜて使いました(それでも全然大丈夫でした)。[illegible]UVカットもできれば本当に完璧なのに～！　とにかくテカりにくく[illegible]ガラスのようなふんわり肌が夕方まで続きます。とても気に入りました！

まつげをさらに美しく彩るマスカラトップコート



ランコム
オシィラシオン　05　¥5,250(数量限定)
革新的な電動マスカラ「オシィラシオン」のシルバートップコート。美しくセパレートしながら、まつげ1本1本が繊細なシルバーのラメをまとい、エレガントな目元に。(10月30日限定発売予定)

お試し隊員No.7：深澤 彩

ベースに黒のマスカラを塗り、その上からまつげ全体にのせる。左右にジグザグと動かさなくてもキレイにのるのは、さすが電動パワー！



2日め

ネイビーのカラーマスカラの上からON。液自体に透明感があるのでベースの色を損なわず、ラメも控えめなのでデイリーにも活躍しそう。





5日め

今日は下まぶたのみにポイントとして。ラメはキラキラと輝くというよりは艶やかな質感なので、うるうるの瞳に仕上がる！

●ここが見どころ効きどころ
あの電動マスカラがパーティ仕様に！
マスカラの常識を覆す電動マスカラとして大人気のオシィラシオンから誕生したキラキラマスカラと聞けば、心が躍らない人はいないハズ。繊細な仕上がりに期待です！

●総合判定：実力はいかに？
艶やかなまつげでうるうるのフェミニンEyeに

ラメ入りトップコートを重ねるとどうしても〝ヒジキまつげ〟になってしまう…。それは仕方ないことだと思っていました。でもコレを使ってその考えが180度転換！　電動だからジグザグと動かす必要がなく、まつげ1本1本をキレイにセパレート。撮影時にはかなりたっぷり重ねましたが、まったくダマになりませんでした。シルバーのラメも主張するというよりはツヤツヤに仕上がるので、パーティはもちろん、デイリーにも大活躍しそうです♪

中国の〝漆器〟を思わせる魅惑のリキッドルージュ



シャネル
ルージュ アリュール ラック　全8色
(うち2色限定)　手前から72・77・78　¥4,305
アリュールの新しいリキッドルージュ。のせた瞬間、保湿成分〝ホホバオイル〟が心地よく唇を包み込み、濃度の高いピグメントが驚くほど鮮やかな発色をもたらす。(10月30日発売予定)

お試し隊員No.4：もりたじゅんこ



77

肌なじみのよいコーラルベージュながら、厚みのある質感とぬれたようなツヤ感で存在感ある口元に。さりげなくとってもセクシー！

唇にチップでラフにのせただけで、何度も塗り重ねたようなコクのある発色とツヤが同時に仕上がってしまうのが素晴らしい！



78

深紅のバラ、しかも花びら1枚1枚が肉厚で、濃厚なたたずまいの花を連想させる色。口紅というよりマニキュアのようなツヤも個性的。





厚みのあるテクスチャーなので、唇の際はチップでじかに色をのせるよりも、1度ブラシにとってから塗ったほうがキレイに仕上がる。

●ここが見どころ効きどころ
神秘的な東洋美人になれそうな漆のツヤ
あのルージュ アリュールから、ラック(漆)と名付けられたリキッドタイプが登場。色調は、中国の屏風(コロマンデル)をイメージしているとか。濃厚で色っぽい♥

●総合判定：実力はいかに？
至上最強！　濃厚でモードな大人の艶っぽさ

とにかく濃厚な、密度の濃い発色＆ぽってりとコクのあるテクスチャー。正に漆を塗り重ねたような、深みのあるなんとも大人っぽい仕上がりです。それでいて、ツヤ感はただの〝リッチ〟ではなく、ラッカーのような人工的な輝きをたたえていて、スパイスの効いたモードなたたずまいなところはさすが。遊び心のある大人の女を演出できそうです。サッとひと塗りするだけで、作り込んだような口元に仕上がる機能面も優秀です。

ヘレナ ルビンスタイン 21世紀最初のフレグランス



ヘレナ ルビンスタイン
ウォンテッド　50㎖　¥8,925(数量限定)
力強く嗅覚を刺激し、大胆な官能が満ちあふれる、新しく、コンテンポラリーなウッディー フローラルの香り。ゴールドのリングで結ばれた、優美なボトルも印象的。(11月6日限定発売予定)

お試し隊員No.2：大塚真里

朝



フレッシュな中にほのかにスパイシーさが漂う、大人の香り。コレをつけるからには、足元はヒールでなきゃ…という気にさせられる。

夜



徐々に甘く懐かしいようなパウダリーノートへと変化。この香りのおかげで、今日は1日エレガントに仕事ができた(気がする)！

5日め



使えば使うほど好きになる、ボトルデザイン。女性らしいボディと現代的なキャップの組み合わせ。こんな女性がいたら憧れるかも…。

●ここが見どころ効きどころ
初体験！　ヘレナのフレグランス
コスメブランドの香りは数多くあれど、ヘレナのものを試すのは初めて。口紅やアイシャドウの〝ウォンテッド〟シリーズと同様、自立した大人の女性像がイメージ…？

●総合判定：実力はいかに？
自身のランクアップツールとして利用すべき香り
ジャスミンやイランイランの中に漂う、スパイシーな香り。新しいのに、どこか懐かしさもある。そして、ドレープのかかったエレガントなボトルとシンプルでモダンなキャップ。この香りを取り巻く要素はすべて、優美な女性らしさとシャープで男性的な魅力とのコンビネーション。働く女性と[illegible]理想像を、見事に表現[illegible]で[illegible]タイムにこれをつければ、セルフ[illegible]ントロール効果は抜群。ランクアップを目指す人におすすめ！

〝アイドル〟をまとって 誰もが憧れる女性に



ジョルジオ アルマーニ
アイドル ドゥ アルマーニ オードパルファン ナチュラルスプレー　50㎖　¥9,975
東洋とイタリアのエレガンスからインスピレーションを得た、セクシーで気品に満ちたフレグランス。光みなぎる太陽のような円形のボトルデザインもおしゃれ。(10月23日発売予定)

お試し隊員No.8：上紙夏花

トップ



甘くエレガントな香りの中、マドラス ジンジャー&ビターオレンジがスッキリまとめてくれる。フェミニンすぎないのが好印象。

ミドル



気になったサフランやシャクヤクはここで登場！ ほのかにサフランが香るけれど、あくまでエレガント。華やかさに深みがあります。

ラスト



夕方になるとずいぶん香りの表情が変化。肌にしっくりとなじんで、華やかさよりも、控えめでオリエンタルな雰囲気が漂います。

●ここが見どころ効きどころ
東洋とイタリアの香りの融合!?
資料を見て、ビターオレンジやローズ ルクムまでは「ふんふん」と思ったけれど、続くシャクヤク、サフランには興味津々。「人を惹きつける」というネーミングも素敵！

●総合判定：実力はいかに？
男性ウケを狙うよりも「記憶に残る女性」に！
ジョルジオ・アルマーニ氏の「エレガンスとは目を引くことではなく、記憶に残り続けることである」という言葉にハッとしました。そう、それこそ「アイドル」ですよ。男性ウケしそうなローズやジャスミンの甘い香りの中で、どこか個性的なオリエンタルな香調が深みを増し、女性としても憧れるカリスマ性が。このフレグランスに、「ただフェミニンを装うだけじゃダメよ」と言われた気がして…。私も〝記憶に残る女性〟を目指します(笑)！

エイジング・ヘアケアで 美しさ目覚める髪へ



リサージ
ヴォーニュ
(右) ヘアチェンジシャンプー(モイスト)　400㎖　¥2,100
(右中) ヘアチェンジトリートメント(スカルプ)　250g　¥1,680
(左中) トリートメントリペアミスト　200㎖　¥1,890
(左) パーフェクト ヘアチェンジSM　250g　¥3,150
多くの女性から高評価を得るヴォーニュが高機能ヘアケアラインとしてリニューアル。頭皮と毛髪、両方のエイジングによるダメージをケアして、しなやかな美髪へ。(11月16日発売予定)

お試し隊員No.5：前田海香子



スカルプトリートメント

なめらかなテクスチャーで頭皮を強めにまんべんなくマッサージ。スッキリ爽快に皮脂汚れが落ちて、血行もよくなったみたい。

シャンプー(モイスト)



クリーミーな泡で洗っているそばから、きしみが気になっていた髪が柔らかく！ シャンプーだけなのに、このしっとり感はスゴイ。



パーフェクトヘアチェンジSM

なじませてから洗い流すと、髪1本1本にコシが生まれてくる感じ。ツルンとした手触りも心地よく、うるおいに満ちた美髪に！

●ここが見どころ効きどころ
時間よ戻れ！　嗚呼ツヤ髪よ、もう1度
年々ツヤがなくなり、くたびれてくる髪。肌へのエイジングケアには熱心なのに、頭皮や髪は二の次だったかも。「髪を育てる」頭皮と「ダメージと戦う」髪をいたわりたい！

●総合判定：実力はいかに？
まるで生まれ変わったよう！ この手触りは未体験★
今回はスカルプケアとモイストライン、スペシャルトリートメントをチョイス。パサつきやまとまりのなさって、加齢も関係していたんですね…。日ごろのケアの大切さを、改めて実感しました。汚れをしっかり取り去って、若さと気品あふれる健康な髪と地肌に導くヘアケアライン。目に見える変化は正に名前どおり！ 理想の美髪に生まれ変われたので、アレンジもキマりやすく。使い続ければ、ず〜っと美髪をキープできそう！

ストレスを洗い流し 美肌輝く洗練ボディ



アウェイク
(右) アロマフォーミング シャワージェル　300㎖
(中) アロマ リラクシング バス　300㎖　¥
(左) アロマ ボディクリーム　155g　¥
天然香気成分〝サイプレスオイル〟や
ニックエルダー抽出エキス〟などを配合
心を芯からほぐし、健やかな美肌を保つ
ボディケアアイテム。(10月23日発売予

お試し隊員No.1：蒲沼み



シャワージェル

ボディタオルに
瞬間、ハーブの
かな香りがバス
いっぱいに広が
優しい泡で洗い
後はしっとりス

リラクシングバス

湯船が白濁して、心も「まったり」癒される！ 香りもお湯当たりも肌にまろやか。ぬるめにしておくと、ずっと入っていたい気分に。





ボディクリーム

とろけるように
で、なめらかな
にも癒される。
り感（特に脚
朝までキープ。
な即効性を感じ

●ここが見どころ効きどころ
アウェイクのボディケアの実力
「ハーバルバイタライジング」はここ
〈サイエンス↔ナチュラル〉という2
の一端を象徴するアイテム。香りを
つつ、そのボディケアの効果を実感

●総合判定：実力はいかに？
疲れ切った日も、心と体 優しく解きほぐしてくれ
いちばんの特徴は、なんといっても
プレスオイル〟の香りのよさ。ス
系ですが、気分がシャキッとする
より、「余分なもの」が体や心から
く感じ。加えて、3品とも「肌触り
こだわりも感じられました。クリ
まろやかさは今までのボディもの
はベスト！　バスオイルを入れた
まろやかになるしシャワージェル
かな泡が優しい感じ。香り、感触、
のボトル、すべてに癒し効果を感

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226〜227ページにあります。

無難な「黒」や、なんとなくの「グレー」なんて、もういらない！

さあ、どっちでいく？

「女っぷりブラック」VS「品格グレージュ」

本誌専属モデル／杏

1. 最新「女っぷりブラック」で進化した着映えを手に入れよう！
2. センスに差がつく「品格グレージュ」配色レッスン
3. 華やか「グレージュ小物」はクセになる！
4. 「黒」&「グレージュ」を着る日の美人メーク



スタイリスト髙橋リタさんの、グッと今年らしく冬めくおしゃれの秘訣を公開！

この冬、リタ的カジュアルは〝上級リッチ〟が気分です

【今こそ磨け！ プライスコンシャスセンス】

1 おしゃれ名人4人が語る
今必要なのは、プリプラ服の〝高見せ〟センスです！

2 イベント服は、ファストファッションブランドで楽しく見つけるのが大正解
華やぎアイテムこそ、感動プライスでそろえよう！

「軽さ」「薄さ」「暖かさ」…そして「デザイン」も！ 進化した今季のコートこそ買い！

あなたのコート 賞着期限切れていませんか？

毎日いつもさりげなく…憧れジュエラーで見つける知的リッチな輝き

「格別にキレイ！」な大人ジュエリーの出番です

知っておきたい！
大人の「お礼状」マナー

冬美人の〝キレイ〟を語る「ポーチの中身」公開！

アイゾーンは老化がいちばん進みやすい危険エリア！

10年先に差をつける！目元レスキューケア

おしゃれも、ビューティも、自分磨きも！

賢い〝ひと手間〟で「最高にHAPPY」を手に入れよう！

Oggi

12月号［オッジ］

http://oggi.tv/ 10月28日(水)発売！ 定価670円(税込) 小学館

別冊付録 仕事もおしゃれも大忙し!!
艶やかモード派ヨンア & 華やぎベーシック派リーザ
冬本番！ 本当に欲しい服・使える服はココにある！

12月の1か月コーディネート対決

美的向上委員会

一緒に誌面を盛り上げませんか？

読者モデル＆モニター大募集！

日ごろ『美的』を読んでいて「美的に出てみたい！」「こうしたらもっと面白い！」「こだわりの美容テクニックをみんなに伝えたい！」…そんな思いをおもちのあなた。お力を美的に貸してください！

どんなお仕事？

●読者モデル

スキンケアやメーク、ヘアのページに読者モデルとしてご登場いただきます。プロのカメラマンやヘア＆メークによる撮影のチャンスも！ ほかにも、ご自身のこだわり美容法紹介や、美容スポット体験撮影など、活躍の場が多数！

●読者モニター

美的を読んでいただき、内容についての感想や意見、企画をリポート。また、新作化粧品のモニタリングのお仕事も。「美容大好き、雑誌大好き！」な、あなたの意見を美的に反映させてみませんか？

応募要項

●応募資格

読者モデル、モニターとも25～40歳までの女性。読者モデルの方は東京都内での撮影、取材にご協力可能な方が希望です。

●応募方法

下の応募シートを切り取り、すべての項目に記入し、バストアップ写真を貼って下記のあて先まで封書にて郵送してください。

●あて先

〒101-8021東京都神田郵便局私書箱8号
小学館 美的編集部
「美的読者モデル＆モニター募集2009年12月号」係

写真
バストアップ
※はっきり映っている最近の写真を貼ってください。
※写真の裏側にお名前を記入してください。

あなたの肌タイプは？（当てはまるものに○をつけてください）

乾燥　混合　オイリー　敏感　アレルギーあり

あなたの肌悩みを詳しく教えてください。

好きな化粧品を詳しく教えてください。（ブランド、アイテム名）

スキンケア
- クレンジング
- 洗顔
- 化粧水
- 美容液
- 乳液
- クリーム

メーク
- 下地
- ファンデーション
- アイメーク
- リップ
- チーク

フリガナ
名前
（　　歳）未・既婚

勤務先あるいは学校名

職場あるいは学校の所在地

フリガナ
現住所 〒

電話番号（　　）

FAX番号（　　）

携帯電話番号（　　）

P.C.メールアドレス

携帯電話メールアドレス

生年月日　血液型
（西暦）　年　月　日　型

身長　cm　体重　kg

美的で特に読み込むのはどんな記事？

注目している美容ネタは？

注目しているタレント、有名人、美容関係者は？（理由も）

キレイになるため気をつけていること、努力していることは？

希望の欄をチェックしてください。　□読者モデル　□読者モニター

面接や取材、お仕事の依頼は、編集部の各担当から連絡いたします。応募書類・写真などは原則として返却いたしませんのでご了承ください。応募書類にご記入いただいた個人情報及び資料は、選考やご連絡をはじめ誌面作りに必要な範囲で使用し、そのほかの目的では使用いたしません。選考後はすみやかに断裁・破棄いたします。

あなたにキレイを PRESENT

撮影／唐澤光也　デザイン／柳本あかね　構成／安井千恵

2



敏感肌のための高保湿スキンケアがデビュー

敏感肌の研究を長年続けている製薬会社がプロデュース。アミノ酸の保湿力や抗酸化力に着目し、バリア機能を強化する成分も配合。低刺激処方なのでどんな肌でも心地よく使え、うるおいに満ちたタフな肌に。化粧水、保湿ジェル、クリームをセットでお届け。ミノン アミノモイスト　右から／モイストチャージ ローション 150㎖ ¥1,995　モイストチャージ ジェル 80㎖ ¥2,100　モイストバリア クリーム 35g ¥2,415

第一三共ヘルスケア

セットで３名様

1



香りの効果で毎日の生活をもっと心地よく

ボディケアタイムをもっと楽しむための入浴料とバームをプレゼント！　いずれも香りにこだわって作られ、入浴料は癒しのハーバルフレッシュの香り、フェース＆ボディのツボなどに塗るバームは、リフレッシュできるスパイシーハーブの香りに。右から／ファンクション キー 2.6g ¥2,100　バスエッセンス ハーバルハーベスト 280㎖ ¥2,625（11月18日発売予定）

イグニス

セットで３名様

3

ピール エイジングケアで若々しい肌に

毎晩使えるタイプのピーリング美容液をご紹介。古い角質を穏やかにオフするピーリング成分や、ハリのある肌へと導くピュアレチノールを高濃度で配合。なめらかなクリームテクスチャーでスルスルと肌にのび、小ジワやくすみ、色ムラの目立つ肌もなめらかに。プロディジー リプラスティ ピール コンセントレイト 30㎖ ¥16,800

ヘレナ ルビンスタイン

３名様



4

老化が現れやすい目元、口元を集中ケア

発売以来、リピーターの絶えないアイ＆リップクリーム。乾燥しやすい目元や口元などをしっかり保湿しながら、海藻エキスや小麦プロテインなどが働きかけ、内側からふっくら肌をサポート。植物エキスによる優しい香りも魅力。シスレイヤ クレーム コントゥール デ ユー 15.1g ¥19,425

シスレー

１名様



5

快適な睡眠へと誘うナイト用コロン

「夜、今イチ寝つきがよくない…」「リラックスした気分で眠りにつきたい」という人にオススメのコロン。アロマティックハーブの香りに乳香、菩提樹（ぼだいじゅ）といった落ち着きのある香りをブレンドし、眠る前に手首や首すじなどにつければ安眠をお約束。ナイトハーモネーション 20㎖ ¥3,360

アユーラ

５名様



今、人気のキレイになれるアイテムを『美的』から読者のみなさんにおすそ分け。
このページのアンケートはがきにお答えいただき、応募要項に沿って、ご応募ください。
ご意見やご感想など、みなさんの〝声〟もお待ちしています！



7

エスト
3名様

進化した美容液でハリ肌を強力サポート

人気のハリ肌対策美容液がバージョンアップ。弾力肌のベースとなるエラスチン線維の形成を促進し、ハリ肌ネットワークをより強化する処方に。高い保湿力を兼ね備えながら、サラッとしていて肌なじみのいいテクスチャーも快適。リフトサポート マルチエフェクター 30㎖ ¥8,400

ハーブのパワーを凝縮した〝生石けん〟と入浴剤

スパチュラですくって泡立てて使うタイプの洗顔石けんは、女優の秋野暢子さんがプロデュースし、17種のハーブほか高保湿成分を贅沢に配合して、しっとりした洗い上がりに。11種のハーブをミックスした入浴剤もセットにしてプレゼント！　右から／バス ハーブ＆ソルト［タイタイ］30g×3個 ¥1,000　ハーバルフレッシュソープ［ホワイト］90g ¥3,995（ボックスグループ）



6

Ruam（ルアン） Ruam（ルアン）
セットで5名様



マックス ファクター
セットで3名様

8

秋冬の乾燥肌にもピタッとなじむ高密着パウダリー

パウダー粒子ひとつひとつを美容液でコーティングし、パフを軽く滑らせるだけで素肌に吸いつくようなつけ心地を実現。毛穴をカバーし、色ムラを整える下地と併用して、さらに肌の完成度をアップさせて！　右から／フェイスフィニティ モイスチャー パウダー SPF20・PA++ OB-2 ¥4,935（ケース込み）　オプティカル エフェクツ ベース SPF23・PA++ 25㎖ ¥3,360

クレンジング＆洗顔でゆらぎ肌を鎮静

季節の変わり目や睡眠不足などで、肌が敏感に傾きがちな人に最適なスキンケアラインから、ジェル状クレンジングとムース洗顔料をピックアップ。いずれもクッション性のある使い心地で、デリケート肌をいたわりながら優しくケア。マイセンシュア　右から／ジェリークレンジング 150㎖ ¥2,625　ウォッシングムース 150㎖ ¥2,625

ハウス オブ ローゼ
セットで3名様



9

応募要項

・このページについているはがきのアンケートに答えて、1～10の中からご希望の商品番号を明記の上、編集部にお送りください。今月号についてのご意見、ご感想などもお寄せください。
・商品の発送に必要ですので、住所を都道府県から忘れずにお書きください。
・締め切りは11月20日（金）です（当日消印有効）。
・厳選な抽選の上、当選者を決定します。当選者の発表については、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。ご了承ください。
・アンケートは『美的』記事作成の参考にさせていただきます。はがきは編集部で厳重に管理し、それ以外の目的では使用いたしません。
・雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に入選できない場合があります。

※今後の企画の参考にするため、アンケートへのご協力をお願いしています。ご回答いただいた内容は、お名前、ご住所、ご連絡先等のお客様を特定できる部分を除いて集計いたします。ご住所などのデータはお礼などの発送のために使用し、その後すみやかに消去し、6か月を超えて保有することはありません。



10

サプリメントで内側から透明感を引き出して

フランス南西部の松の樹皮から抽出し、抗酸化成分を豊富に含むとされるフラバンジェノールを配合。ガンコなくすみに内側からアプローチする、頼もしいサプリメントです。1日4粒を目安に。フラバンジェノール+セラミド 120粒 ¥5,460

サントリーウエルネス
3名様

 ●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226～227ページにあります。

テーマはゴージャス&セクシー。この色この輝きとともに、忘れられない時間を過ごして

RMK クリエイティブディレクター

RUMIKOさん



スライド式2段パレットの上段にはアイシャドウとチーク、下段にはパール入りのパウダーが。さらにはグロスリップスのミニサイズに加え、ミニバッグもセットになっているなど至れり尽くせり。もちろん付属のブラシも優秀。例年1週間以内で完売してしまうとか。間違いなく買いの1品。RMK クリスマスパレット 2009 ¥9,975（11月6日限定発売予定）

MAKE UP



ミニバッグの左右にはシルク地のピンクのパイピングが施されている。



RUMIKO

1980年に渡米後、メークアップアーティストとして活動を開始。『アメリカン・ヴォーグ』『ハーパス・バザー』など世界のファッション誌のメークを手がける。'94年に自らがプロデュースしたRMKを発表。N.Y.で暮らしながら商品開発を行う日々を送る。

薄手のコートが恋しくなる季節が来ると、例年、さまざまなブランドのクリスマスキットがデパートなどの店頭にお目見えする。魅力的なキットは数多かれど"キットマニア"が真っ先にチェックする！ と、一目置いているのがRMKだ。ご安心を。今年も期待は裏切られない。

黒いパレットに埋め込まれた12個の粒を凝視すると、やはりどう見ても輝きが違う。聞けばRUMIKOさんがこだわって、あのスワロフスキー社のクリスタルを使っているという。トレンドのベルベット製のミニバッグを触ってみる。これはおまけ感覚ではなく、本気で選んだ素材に違いない。それなりのパーティ会場へ、臆することなく連れていけるクオリティの品だ。

「RMKでは、春夏・秋冬・クリスマスの3つのシーズンを軸に商品開発を行っています。ですからこのクリスマスパレットに入ったひとつひとつの色も、この商品だけのオリジナルです」と話すのは、RMKのクリエイティブディレクターであるRUMIKOさんだ。1980年にアメリカに渡って以来、生活の拠点はN.Y.。ほぼ毎日届く国際宅配便と電話で、商品開発のやり取りをしているのだという。「毎日毎日ほとんどの時間を仕事に費やしている気がするわ」と彼女は笑う。

RUMIKOさんといえば、妥協を許さない商品開発で業界でひそかに知られている。自分自身が納得できるまで、決して首を縦に振らない。それだけに、今回はどんな色なのかと楽しみに、ひとつひとつの色を使ってみる。黒のアイシャドウはマットだけれど、しっとり。アイライナーとしても使える秀逸色。右隣のゴールドは、まぶたの上でキラキラと輝く。ゴージャスでありながら派手すぎない、洗練された光を発している。ブルーとパープルのアイシャドウも然り。ゴージャスでありながらエレガント、そんな絶妙の光感に思わずほれぼれ。そしていつもながら、RMKのアイシャドウは決して肌をくすませない。チークもパウダーもグロスも、たまらなく上品な艶めいた肌を際立たせてくれる。

「黒を除く3つのアイシャドウで輝いて見えるのは、純銀パールです。RMKのお客様には本物の輝きを纏ってほしいから」。短時間だけ化けるのではなく、もっと本質的な部分も含めて美しくなってほしい…。そんな彼女の真摯な思いがこのブランドにはギュッと詰まっている。

取材・文／柳田美由紀
撮影／John Chan(静物)
デザイン／豊田セツデザイン事務所

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226〜227ページにあります。

人は永遠に再生を続ける自然と調和してこそ、美しく若々しくいられるのです

ロクシタン創設者

オリビエ・ボーサンさん



古くからより傷やあざの手当てに使われ、血行を促進しコラーゲン生成効果に優れたイモーテルとマートル抽出オイルの働きで、ハリ・ツヤを高め引き締まった肌に導く。うっとりと心地よい香りとなめらかな使用感も魅力。ロクシタン イモーテル ディヴァインクリーム 50mℓ ¥15,750

SKIN CARE

たとえばイモーテルというハーブが傷やあざに効くということに、誰がどうやって気づいたのだろう。科学が発達した現在なら、エキスを抽出し、分析にかければすぐわかる。でも現在もおなじみの薬草には、紀元前の昔から薬効が知られていたものも多数ある。考えれば考えるほど、不思議な気持ちにとらわれずにはいられない。

「イモーテルは黄金色の花を咲かせる植物です。ギリシャ語でヘリクリスムといいますが、これは太陽と黄金を意味する言葉です。また英名はエバーラスティングフラワー、つまり永遠の花。ギリシャ神話では、オデュッセウスが小さな島へやってきて、この黄金の花で疲れた体をマッサージした、というエピソードで登場するなど、古くから肌などへの効果を期待して使われていたことがわかっています。イモーテルとの出合いは正に運命的でした。島に漂う香りや風景に惹かれ、以前からコルシカ島をよく訪れていたのですが、約10年前にこの島で、黄金色に輝く花を摘み、蒸留を行う男性に出会いました。精油の抽出も機械化が進み、この島で採取したてのイモーテルから昔ながらの方法で蒸留しているのは、彼が最後のひとりだというではありませんか。私はその花を研究所に送り、成分分析を行いました。その結果には驚きました。素晴らしいと。ホメロスが訪れたという小さな島で育まれた黄金の花から抽出した精油には、ほかのどの地で採れるものよりも、優れた効能があったのです。血行を高め青あざが消える、コラーゲンの生成を促すなど、美容成分として申し分ない。そこで2002年ロクシタンでは、コルシカ島で採取したオーガニックイモーテルを使用したアンチエイジング商品を発売したのです」と話すのはロクシタン創業者のオリビエさんだ。初年度はコップ1杯の精油で足りたが、契約の生産者を増やし、今年の夏には350kgを必要とするに至ったという。

「そもそも、永遠の再生を営めるのは自然だけ。そして化粧品とは、自然の中の春の部分を採り、自分の中の春を保つためにあるものだと、私は考えています。滋養に満ちた植物を育て、旬のときに丁寧にエキスを抽出する…。パワフルな植物がもつ再生力を閉じ込めたのが、ロクシタンの化粧品なのです」とオリビエさん。太陽と黄金を思わせるクリームの蓋を開けると、コルシカ島の花畑にいるような、甘くウッディな香りが匂い立つ。

「まずはゆっくり香りを吸い込み、なめらかに溶け込むつけ心地を楽しんで。神々しいまでの芳香を放つ美しい素肌は、自然と調和して初めて手に入るものだから」。オリビエさんが話すとおり、目をつむり五感を研ぎ澄ませよう。イモーテルのパワーが余すところなく肌の奥底に届くように…。



Olivier Baussan

大学院で文学を専攻していた23歳のとき、植物を蒸留して手作りしたオイルが売れたことをきっかけに研究を開始。1976年にロクシタンを創業し、現在では世界中に1,200以上の店舗を有する企業に育てる。自然から化粧品を創り、提供することは自らの天職と言い切る。

取材・文／柳田美由紀
撮影／John Chan
デザイン／豊田セツデザイン事務所

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は226〜227ページにあります。



Domani
丸の内
"TOKYO NIGHT OUT"
ブック
大人のイヤーエンディング
ストーリーは
6:00PM@丸の内から始まる！」
[別冊付録①]
大人のイヤーエンディングストーリーは
ここから始まる…！
丸の内〝TOKYO NIGHT OUT〟
大人の夜遊び ブック
[別冊付録②]
〝絆〟を深めるダイヤモンド
4つの煌く（きらめく）ストーリー
私には私の〝黒〟がある！
Part① 理恵ブラックvs里子ブラック（ストーリー）
Part② 『黒コートを着た女』ノンフィクション物語
Part③ 昼の黒、夜の黒、タイムブリッジ・ブラック
Part④ おしゃれ美人プレス10人のMYブラックドレス
Part⑤ 〝主演女優ブラック〟で1か月コーディネート
切ったその後のミディアム、
年末までのヘアアレンジ日記
なれるものなら
「内田恭子アイズ」
30代からの「モテ直し」って？
「今年も一年、
頑張ったね買い」
プラン、
発表します！
今年の〝私〟、来年の〝私〟、応援します！[ドマーニ]
Domani
DECEMBER 12月号 10月31日(sat)発売
※地域により発売日が異なる場合があります。
http://domani.shogakukan.co.jp/
定価700円(税込) (税込) 小学館

美的 BITEKI

1月号
11/21［土］発売
定価500円
※都合により内容が変更になる場合があ

別冊付録
あの名香の数々が1冊に♥
美的×ゲラン
2010年
HAPPYフレグランス
カレンダー

次号は、
'10年新年号！ ということで、
私たちが目指したい
「美人顔」について大研究！
上品で知的で、
女らしさも忘れない…
流行も好感度もかなえる
「美人顔」って？
そしてメークでかなえるには？ を
全角度からお届けします。
もちろん、
この時季気になる保湿スキンケア
たっぷりご紹介。
来月号も、あなたをキレイにする
新情報が盛りだくさんです！

大特集
今いちばんなりたい「美人顔」大研究！

今、またモテている理由は媚びない美しさにあり！
美人といえばこの人！ 松下奈緒の女力

藤原美智子・西山 舞・千吉良恵子・黒田啓蔵・濱田マサルが提案する
2010年「美人顔」ってこういう顔！



乾燥悩みを解消する完全プログラムができました！
この冬こそ！絶対保湿！

スキンケア編 最新保湿アイテム大検証
ベースメーク編 うるおい肌作り5種の神器
パーツケア編 24時間乾かない！ 朝・昼・夜パーツ保湿

永遠の美・永遠の愛を約束するコレクションのすべてと最新 HOW TO
保存版 **シャネル レ キャトル オンブルの魅力**

ファンデの切り替え時は？ 美白のタイミングは？
キレイな人は考えている！
2010年 年間ビューティ計画

冬疲れの肌を一気に解消！
ハイライトの威力

ますます充実の「健康読み物」
もっと知りたい！ アンチエイジングの新常識！
肌もカラダも「抗糖化」最前線
美脚・美ウエスト・小顔…を作る
女度UP！「ハイヒールマジック」の秘

ョー マローン
都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー24F ☎03・5251・3541
ョップジャパン 受付センター
県名古屋市東区 桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル14F
120・549・0 http://www.shopjapan.co.jp
ョップチャンネルコールセンター
120・000・123 http://www.shopch.jp
ョルジオ アルマーニ コスメティックス
都新宿区西新宿3-7-1 新宿パークタワー ☎03・6911・8411
ルスチュアート ビューティ 東京都中央区日本橋3-6-2
3・3273・1631 http://www.jillstuart-beauty.com/
TAR JEWELRY THE SHOP TOKYO
都渋谷区神宮前4-12-10 表参道ヒルズ西館1F
3・5785・0201 http://www.star-jewelry.com
タージュエリー東京大丸店
都千代田区丸の内1-9-1 大丸東京3F
3・6895・2278 http://www.star-jewelry.com
タイラ 東京都港区南麻布2-12-7 南麻布TMDビル8F
120・207・217 http://www.styla.co.jp
UQQU 東京都品川区大崎1-6-3 大崎ニューシティ3号館6F
120・988・761 http://www.suqqu.com
ティーブン デュエック神宮前本店
都渋谷区神宮前5-18-10 エクサスペース2F
3・3499・4228 http://www.stephendweck.jp
トックマン 東京都渋谷区千駄ヶ谷2-30-1
3・3796・6851 http://www.stockman.co.jp
HREE 東京都品川区西五反田2-27-4-8F
120・898・003 http://www.threecosmetics.com
ニア リキエル 東京都中央区銀座1-7-10
120・074・064 http://www.soniarykiel-cosmetics.com
一三共ヘルスケア 東京都中央区日本橋小網町1-8
3・6667・3232 http://www.daiichisankyo-hc.co.jp/
川
都台東区元浅草3-2-1
3・3845・2110 http://www.takigawa.co.jp
ASAKI
都港区赤坂1-3-3 東京田崎ビル8F
3・5561・8879 http://www.tasaki.co.jp
ニタ お客様サービス相談室
都板橋区前野町1-14-2
3・3967・9655 http://www.tanita.co.jp
谷 東京都渋谷区神宮前2-18-19
3・5772・8412 http://www.taya.co.jp/
ームhonoka
都渋谷区初台2-27-5 初台ロイヤルマンション903
3・6411・5871 http://www.incaoil.jp
ふれ化粧品 東京都渋谷区渋谷1-17-7 全国婦人会館内
0120・147420 http://www.chifure.co.jp
インバード工業 新潟県燕市吉田西太田2084-2
256・93・5308 http://www.twinbird.jp
カモトエイム 東京都中央区日本橋本町1-6-5
0120・816・345 http://www.tsukamoto-aim.co.jp
ムラ ライフサイエンス
都港区芝浦4-3-4 田町きよたビル4F
0120・398・496 http://www.tsumura-ls.co.jp
YH CO.,LTD
川県横浜市中区山下町60番地 グレーシアタワー16F
45・226・0216
ディシラ 東京都中央区銀座7-5-5
0120・08・1826 http://www.dicila.co.jp/
ディノス
都中野区本町2-46-2 中野坂上セントラルビル
0120・343・774 http://www.dinos.co.jp
iptyque japan
都渋谷区東3-14-20 ニューホライズンエビス212
03・4550・6977 http://www.diptyqueparis.com
Diptrics(ショールーム)
都港区南青山7-10-10-5F
03・3409・0089 http://www.diptrics.com
デクレオール 東京都港区東新橋1-1-16 汐留FSビル6F
0120・117・897 http://www.decleor.jp/
テスコム 東京都品川区西五反田5-5-7
03・5719・2094 http://www.tescom-japan.co.jp/
テネリータ南青山店
都港区南青山5-3-10 フロムファースト205
03・5766・9565 http://www.tenerita.com
デリシャスボディお客様相談室
都新宿区新宿1-8-1 大橋御苑駅ビル9F
0800・8888・737 http://www.delicious-body.com
ドゥーズィエム クラス青山店 東京都港区南青山5-3-25
03・5469・8868 http://www.deuxieme-classe.jp/
ドゥーズィエム クラス ラリュー
都港区赤坂9-7-4 東京ミッドタウンガレリア2F
03・5413・3607 http://www.deuxieme-classe.jp/
too much渋谷
都渋谷区宇田川町14-5 PARCO part3-2F
03・3476・5038 http://www.newterritory.net
東芝生活家電ご相談センター
0120・1048・76 http://www.toshiba.co.jp/living/
ドゥ・ラ・メール
都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー24F
03・5251・3541 http://www.jp.cremedelamer.com
ドクターブラント
都渋谷区広尾1-1-39 恵比寿プライムスクエア14F
03・6419・2793 http://www.drbrandtskincare.jp
ドクターベルツ 埼玉県朝霞市泉水2-3-23
0120・090・381 http://www.dr-baeltz.co.jp
トリア・ビューティお客様サポートセンター
都港区芝4-11-4 ハラビルⅡ 3F
0120・917・380 http://www.TRIABeauty.co.jp

ナ

▼NARS JAPAN
東京都港区東新橋1-6-2
0120・356・686 http://www.narsjapan.com
▼永谷園 東京都港区西新橋2-36-1
0120・919・454 http://www.nagatanien.co.jp
▼Natura Bissé(ACRO) 東京都品川区西五反田2-27-4
0120・055・063 http://www.naturabisse.jp/
▼n°11 東京都渋谷区神宮前3-22-6 舘野ビル1F
☎03・5413・5511 http://www.n11.jp/

ニ

▼ニールズヤード レメディーズ
東京都港区南青山5-2-1 ALLIANCE3F
0120・554・565 http://www.nealsyard.co.jp
▼西川産業 東京都中央区日本橋富沢町8-8
☎03・3664・3962 http://www.nishikawasangyo.co.jp/
▼NICHE 池袋西武店
東京都豊島区南池袋1-28-1-2F
☎03・3986・1766 http://www.judithhaas.com
▼日本ハム お客様サービス室
大阪府大阪市中央区南本町3-6-14
0120・029・588 http://www.nipponham.co.jp
▼日本デオドール 東京都新宿区西新宿7-8-13
☎03・3369・1471 http://www.deodor.co.jp
▼ニホンドウ漢方ブティック青山
東京都港区北青山3-3-13
☎03・5775・6932 http://www.nihondo.co.jp

ネ

▼ネイチャーズウェイ/ナチュラグラッセ
愛知県名古屋市中区錦1-2-23
0120・060・802 http://www.naturaglace.jp

ノ

▼ノステルアポセカ 東京都港区赤坂2-21-7
0120・806・089 http://www.nationaltrustcosmetics.jp

ハ

▼バイオラブ 東京都新宿区西新宿3-1-4
☎03・5909・8815 http://www.biolab.jp
▼ハウス オブ ローゼ 東京都港区赤坂2-21-7
0120・12・6860 http://www.houseofrose.co.jp
▼パナソニックお客様ご相談センター
0120・878・365 http://panasonic.jp
▼HABERDASHERY 新潟三越店
新潟県新潟市中央区西堀通5-866 新潟三越百貨店2F ☎025・225・6306
▼パルファム ジバンシイ
東京都千代田区隼町3-16 住友半蔵門ビル4F
☎03・3264・3941 http://www.parfumsgivenchy.co.jp
▼パルファン・クリスチャン・ディオール
東京都千代田区隼町3-16 住友半蔵門ビル ☎03・3239・0618

ヒ

▼P&Gお客様相談室
兵庫県神戸市東灘区向洋町中1-17
☎0120・021・327 http://jp.pg.com/
▼ピー・エス・インターナショナル
東京都港区芝浦3-14-6 バリュービル
☎03・5484・3481 http://paulscerri.jp
▼B・L・オーバーシーズ/アロマセラピューティクス
東京都港区南青山6-6-20 K's南青山ビル3F
0120・13・6059 http://www.aromatherapeutics.jp
▼B・L・オーバーシーズ/オシエム
東京都港区南青山6-6-20 K's南青山ビル3F
0120・13・6059 http://www.osciem.jp
▼ビーズ・インターナショナル 東京都港区西麻布1-14-1-3F
0120・594・282 http://www.burtsbees.co.jp
▼ビーバイイー
東京都渋谷区代官山町20-23-507
0120・666・877 http://www.bxe.co.jp
▼ビービーラボラトリーズ
東京都渋谷区神宮前6-19-16 越一ビル10F
0120・72・72・73 http://www.bb-lab.com
▼日立お客様相談センター
0120・3121・11 http://kadenfan.hitachi.co.jp/biyou/
▼ビューティーコンテンツファクトリー
東京都港区南青山6-13-14
☎03・5485・5558 http://www.marycohr.co.jp/

フ

▼ファンケル サプリメント相談室
神奈川県横浜市中区山下町89-1
0120・750・210 http://www.fancl.co.jp/
▼ファンケル 美容相談室
神奈川県横浜市中区山下町89-1
0120・35・2222 http://www.fancl.co.jp/
▼フィッツコーポレーション
東京都渋谷区神宮前1-11-11 グリーンファンタジアビル7F
☎03・5772・1014 http://www.fits-japan.com/style/
▼フィリップスお客様情報センター
東京都港区港南2-13-37 フィリップスビル
☎0570・07・6666 http://www.sonicare.jp
▼FELICE TOWAKO COSME
東京都渋谷区神宮前4-5-10-3F
☎03・3405・7888 http://www.felice-towako.co.jp
▼フジ医療器 大阪府大阪市中央区農人橋1-1-22-14F
0120・027・612 http://www.fujiiryoki.com/
▼ブラウンお客様相談室
兵庫県神戸市東灘区向洋町中1-17
0120・13・6343 http://www.braun.co.jp
▼ブランドニュース
東京都渋谷区東1-4-23 ディ・オーブンハウス201 ☎03・3797・3673
▼ブルーベル・ジャパン 香水・化粧品事業本部
東京都港区南青山1-15-14 新乃木坂ビル4F
☎03・5413・1070 http://www.bluebellgroup.com/jp
▼PRESS ROOM 東京都港区白金5-6-18
☎03・3449・1192 http://www.em-grp.com
▼フロンタルロウブ 東京都港区三田3-4-12-7F
☎03・5439・4220 http://www.frontallobe.jp

ヘ

▼ベキュア お客様相談室
東京都品川区東品川2-2-4
☎03・5462・1763 http://www.vecua.com/
▼ベルシオラ 東京都渋谷区千駄ヶ谷2-11-1
0800・300・3336 http://www.bellesiora.com
▼ベルブランシュ 東京都中央区銀座2-14-5 第27中央ビル3F
0120・30・6033 http://www.josiane.jp
▼ヘレナ ルビンスタイン
東京都新宿区西新宿3-7-1 新宿パークタワー
☎03・6911・8287 http://www.helenarubinstein.jp

ホ

▼ボーテ ド コーセー 東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3273・1940 http://www.kose.co.jp/bko/
▼ポーラ 東京都品川区西五反田2-2-3
0120・117・111 http://www.pola.co.jp
▼ポール&ジョー ボーテ 東京都中央区銀座1-7-10
0120・766・996 http://www.paul-joe-beaute.com
▼ボックスグループ
埼玉県さいたま市南区鹿手袋4-13-14
0120・1842・82 http://www.cosme.ruamruam.jp
▼ボディーアートジャパン 東京都目黒区東山2-4-3-2F
☎03・5794・5455 http://www.bodyart.co.jp
▼ホテル日航東京SPA然 東京都港区台場1-9-1
☎03・5500・5520 http://www.hnt.co.jp
▼ボビイ ブラウン
東京都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー24F
☎03・5251・3485 http://www.bobbibrown.co.jp

マ

▼マスターズ アイプロテクション ジャパン
東京都中央区日本橋本町4-3-4
0120・926・124 http://www.adidas.com/eyewear
▼マックス ファクター/SK-Ⅱ
兵庫県神戸市東灘区向洋町中1-17
0120・021・325 http://www.sk-ii.jp
▼マックス ファクター/マックス ファクター
兵庫県神戸市東灘区向洋町中1-17
0120・021・325 http://www.maxfactor.jp
▼M・A・C(メイクアップ アート コスメティックス)
東京都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー24F
☎03・5251・3541 http://www.maccosmetics.co.jp
▼松倉クリニック&メディカルスパ
東京都渋谷区神宮前4-11-6 表参道千代田ビル9F
☎03・5414・3600 http://www.c-matsukura.com
▼マリークヮント コスメチックス ジャパン
東京都渋谷区渋谷1-7-6 青山タイヨービル
0120・53・9810 http://www.maryquant.co.jp

ミ

▼三崎商事 東京都港区南青山2-5-17 ポーラ青山ビル4F
☎03・5775・1211 http://www.misaki.co.jp
▼MIZUKI
東京都渋谷区千駄ヶ谷2-11-1
0800・300・3033 http://www.mizukijewelry.jp/
▼ミックステープ
東京都目黒区五本木2-1-3
☎03・5721・6313 http://www.chigo.jp/

メ

▼メディキューブ 東京都中央区銀座5-15-1
0120・688・369 http://www.be-max.info/

モ

▼モアベスト 東京都台東区元浅草2-3-1 上州屋ビル1F
☎03・6231・7211 http://morebest.jp
▼モルトンブラウン ジャパン
東京都中央区日本橋茅場町1-14-10
☎03・3660・7996 http://www.moltonbrown.co.jp

ヤ

▼ヤーマン 東京都江東区東陽2-4-2 新宮ビル4F
0120・776・282 http://www.ya-man.com

ユ

▼ユーロモーダ
東京都渋谷区広尾5-6-6 広尾プラザ6F ☎03・5798・7265
▼UNIQLO
東京都中央区銀座5-7-7 ユニクロ銀座店9F
0120・090・296 http://www.uniqlo.com

ヨ

▼ヨシノブ 東京都中央区日本橋小伝馬町18-1 ハニー小伝馬町
0120・16・4402 http://www.yoshinob.com

ラ

▼Lavagna&Ganga
東京都渋谷区神宮前4-9-9 Gビル神宮前02-B1
☎03・5771・0888 http://www.sfida-japan.com
▼ラ・フェリア カスタマーインフォメーションサービス
大阪府大阪市中央区南船場2-5-17 GATO EAST7F南
0120・03・7299 http://www.laferia-japan.co.jp
▼ラフラお客様相談室
東京都新宿区新宿1-8-1 大橋御苑駅ビル9F
0120・510・564 http://www.rafra.co.jp
▼ラ・プレリー 東京都港区南青山5-11-5 住友南青山ビル7F
0120・223・887 http://www.laprairie.com
▼ランコム 東京都新宿区西新宿3-7-1 新宿パークタワー
☎03・6911・8151 http://www.lancome.jp

リ

▼リサージ 東京都港区麻布台1-11-10 日総第22ビル
0120・417・134 http://www.lissage.jp/

ル

▼ルーニィ 東京都目黒区目黒本町1-12-12
☎03・3794・5566 http://www.lounie.jp
▼ルック/PAUL & JOE 東京都目黒区中目黒2-7-7
☎03・3794・9146 http://www.look-inc.jp

レ

▼レブロン 東京都千代田区麹町1-3 ニッセイ半蔵門ビル7F
0120・803・117 http://www.revlon-japan.com

ロ

▼ロート製薬 エピステームコール
☎03・5442・6008 http://www.episteme-net.jp
▼ロート製薬 オバジコール 大阪府大阪市生野区巽西1-8-1
☎03・5442・6098 http://www.obagi.co.jp
▼ローラ メルシエ 東京都港区南青山5-7-17-6F
☎03・5467・9550 http://www.lauramercier.co.jp
▼ロクシタン ジャポン カスタマーサービス
東京都千代田区麹町4-8 麹町クリスタルシティ14F
☎03・3234・6940 http://www.loccitane.co.jp

ワ

▼ワールドストーン 東京都渋谷区神宮前4-2-22 アピターレ原宿
☎03・5771・5352 http://www.worldstone777.com
▼ワコールお客様センター
0120・307・056 http://www.wacoal.jp/

美的 BITEKI
12月号
協力社リスト

ア

▼AHKAH 神南本店　東京都渋谷区神南1-4-10
☎03・3463・0222　http://www.ahkah.jp

▼RMK Division　東京都品川区大崎1-6-3　大崎ニューシティ3号館
☎0120・988・271　http://www.rmkrmk.com

▼RD ルージュ ディアマン　東京都目黒区目黒本町1-12-12
☎03・3794・5211　http://www.aiia.co.jp

▼アウェイク　東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3561・6923　http://www.awake.co.jp/

▼アヴェダお客様相談室
東京都千代田区永田町2-11-1　山王パークタワー24F
☎03・5251・3541　http://www.aveda.co.jp

▼アオイ　東京都千代田区九段南2-3-14　靖国九段南ビル1F
☎03・3239・0341　http://www.aoi-net.co.jp

▼青山交易　東京都港区南青山2-22-14　フォンテ青山301
☎03・5771・7751　http://www.aoyama-tr.co.jp/

▼アガタ パリ伊勢丹新宿店
東京都新宿区新宿3-14-1　伊勢丹新宿店本館1F
☎03・5919・3580　http://www.agatha.co.jp

▼アガット　東京都渋谷区千駄ヶ谷2-11-1
☎0800・300・3314　http://www.agete.com

▼アクセーヌ　大阪府大阪市北区豊崎3-19-3
☎0120・120783　http://www.acseine.co.jp

▼アットアロマ
東京都渋谷区笹塚1-50-1　笹塚NAビル1F
☎03・5452・0700　http://www.at-aroma.com

▼アディクション ビューティ
東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3273・2979　http://www.addiction-beauty.com/

▼アディダス ジャパン(アディダスコール)
☎03・5956・8814　http://www.adidas.co.jp

▼アデライデ　東京都港区南青山3-6-7　b-town1F・2F
☎03・5474・0157　http://www.adelaide-addition.com

▼アナ スイ コスメティックス　東京都中央区銀座1-7-10
☎0120・735・559　http://www.annasui-cosmetics.com

▼アマノフーズ　広島県福山市道三町9-10
☎0120・988・668　http://www.amanofoods.co.jp

▼アモーレパシフィックジャパン
東京都港区虎ノ門4-3-1　城山トラストタワー
☎0120・570・057　http://www.amorepacific.com

▼アユーラ ラボラトリーズ
東京都港区南青山3-18-14　南青山スリービル4F
☎0120・090・030　http://ayura.jp

▼アリエルトレーディング　東京都港区南青山1-15-41-4F
☎0120・201・790　http://www.arieltrading.co.jp

▼アリミノ　東京都新宿区下落合1-5-22
☎03・3363・8211　http://www.arimino.co.jp

▼アルインコ フィットネス事業部
大阪府大阪市中央区高麗橋4-4-9　淀屋橋ダイビル
☎06・7636・2350　http://www.alinco.co.jp

▼アルパカファーム
北海道札幌市東区北三十六条東17-1-16-205
☎090・6447・2572　http://www.alpaca-farm.jp/

▼アルビオン　東京都中央区銀座1-7-10
☎0120・114・225　http://www.albion.co.jp

イ

▼イヴ・サンローラン・ボーテ
東京都新宿区西新宿3-7-1　新宿パークタワー　☎0120・006・912

▼IKUKO　東京都港区南青山5-4-26-1F
☎03・5467・3098　http://www.ikuko.co.jp

▼イグニス　東京都中央区銀座1-7-10
☎0120・664・227　http://www.ignis.jp

▼石澤研究所　東京都渋谷区神宮前4-4-9
☎0120・49・1430　http://www.ishizawa-lab.co.jp

▼イシュア　東京都港区南青山4-17-33
☎0120・140・405　http://www.smilecosme.jp

▼伊勢丹新宿店　東京都新宿区新宿3-14-1
☎03・3352・1111　http://www.isetan.co.jp

▼イデアインターナショナル
☎03・5446・9530　http://www.idea-in.com

▼イノーヴェ エストネーション六本木ヒルズ店
東京都港区六本木6-10-2　六本木ヒルズヒルサイド　けやき坂コンプレックス1F・2F
☎03・5159・7800　http://www.estnation.co.jp

▼イプサお客様窓口　東京都港区赤坂7-1-16
☎0120・523543　http://www.ipsa.co.jp/

▼imac　東京都渋谷区渋谷1-19-5
☎03・3409・8271　http://www.imac-j.com

▼イミュ　東京都中央区[illegible]4-3-10
☎0120・371・[illegible]　http://[illegible]v.imju.jp

▼イラン イラン青山店　東京都港区南青山[illegible]-40
☎03・5468・6112　http://ylangylang-[illegible]p.com

ウ

▼ヴァンドームヤマダ　東京都渋谷区神宮前3-1-25
☎03・3470・4061　http://vendome.jp

▼ヴェーダヴィ カスタマーセンター
大阪府大阪市北区豊崎3-19-3　ピアスタワー
☎0120・828228　http://www.vedavie.jp

▼ヴェレダ・ジャパン　東京都新宿区西新宿3-2-26
☎0120・070・601　http://www.weleda.jp

▼uka 東京オフィス
東京都港区六本木7-18-5　ソフィア六本木506
☎03・5775・7828　http://www.uka.co.jp

▼ウトワ／paula dorf
東京都港区南青山5-7-17　青山小原ビル6F
☎03・5467・9540　http://www.utowa.co.jp

エ

▼エクスペール・ボーテ／パティカ
東京都千代田区平河町2-4-13　ノーブルコート平河町7F
☎03・3262・6477　http://www.patyka.com

▼エスティ ローダー
東京都千代田区永田町2-11-1　山王パークタワー24F
☎03・5251・3386　http://www.esteelauder.co.jp

▼エスト　東京都中央区日本橋茅場町1-14-10
☎03・5630・5040　http://www.est-net.jp/

▼エストネーション六本木ヒルズ店
東京都港区六本木6-10-2 六本木ヒルズヒルサイド けやき坂コンプレックス1F・2F
☎03・5159・7800　http://www.estnation.co.jp

▼エテュセ
東京都港区南青山3-18-14　南青山スリービル3F
☎0120・074・316　http://www.ettusais.co.jp

▼エナソルーナ　東京都渋谷区神宮前2-32-11-1F
☎03・3401・0038　http://www.enasoluna.com

▼エボニーヌブティック 南青山
東京都港区南青山7-10-3　☎03・5766・5789

▼エムシープラザ
東京都渋谷区恵比寿西1-24-11　コートドール代官山2F
☎0120・599・833　http://www.mcplaza.co.jp

▼エル・インターナショナル
東京都新宿区西新宿6-12-1　パークウエスト4F
☎0120・667・251　http://www.elle-international.co.jp/

▼エルメスジャポン
東京都中央区銀座5-4-1　☎03・3569・3300

▼エレガンス コスメティックス　東京都中央区銀座1-7-10
☎0120・766・995　http://www.elegance-cosmetics.com

オ

▼オーピーアイジャパン
神奈川県横浜市西区みなとみらい2-2-1　横浜ランドマークタワー30F
☎045・222・6570　http://www.opijapan.com

▼オムロン ヘルスケア お客様サービスセンター
京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町24番地
☎0120・30・6606　http://www.healthcare.omron.co.jp/

▼オリジンズ
東京都千代田区永田町2-11-1　山王パークタワー24F
☎03・5251・3550　http://www.origins.co.jp

▼オルビス　東京都品川区平塚2-1-14
☎0120・050・050　http://www.orbis.co.jp/0117

▼オルラーヌジャポン　東京都新宿区新宿1-9-2-7F
☎0120・41・0885　http://www.orlane.co.jp

カ

▼貝印お客様相談室
東京都千代田区岩本町3-9-5
☎0120・016・410　http://www.kai-group.com/jp

▼花王ソフィーナ
東京都中央区日本橋茅場町1-14-10
☎03・5630・5040　http://www.sofina.co.jp/

▼花王／めぐりズム
東京都中央区日本橋茅場町1-14-10
☎03・5630・5210　http://www.kao.com/jp/

▼KAORU伊勢丹新宿店
東京都新宿区新宿3-14-1
☎03・3358・6385　http://www.kaorukyoto.com

▼カネボウ化粧品
東京都港区虎ノ門5-11-2　オランダヒルズ森タワー
☎0120・518・520　http://www.kanebo-cosmetics.co.jp

▼カネボウ化粧品／キッカ
東京都港区虎ノ門5-11-2　オランダヒルズ森タワー
☎0120・518・520　http://www.chicca.jp

▼カネボウ化粧品／ルナソル
東京都港区虎ノ門5-11-2　オランダヒルズ森タワー
☎0120・518・520　http://lunasol-net.com

キ

▼KID BLUE
東京都目黒区上目黒1-10-2　サクセス代官山
☎03・3461・7741　http://www.kidblue.co.jp

▼GAMBLE FISH新宿ルミネ店
東京都新宿区新宿3-38-2-2F　新宿ルミネPart2
☎03・3342・0171　http://www.gamble-f.jp

▼キリーインターナショナル
東京都品川区南大井2-12-5-816
☎0120・133・029　http://www.kirry-inter.com

▼桐灰化学　大阪府大阪市淀川区新高1-10-5
☎06・6392・0333　http://www.kiribai.co.jp

▼キワシルフィー表参道店
東京都渋谷区神宮前4-12-10　表参道ヒルズ本館B1
☎03・5785・1177　http://www.kiwasylphy.jp

ク

▼クナイプジャパン(お客様相談室)
神奈川県横浜市港北区篠原町3014
☎045・433・9477　http://www.kneipp.jp

▼クラランス　東京都港区六本木6-8-10　ステップ六本木6F
☎03・3470・8545　http://www.clarins.jp

▼クリニーク ラボラトリーズ
東京都千代田区永田町2-11-1　山王パークタワー24F
☎03・5251・3541　http://www.clinique.co.jp

▼グローバル プロダクト プランニング
東京都渋谷区南平台町12-8
☎03・3770・6170　http://www.global-pp.com

ケ

▼k-two effect
大阪府大阪市中央区西心斎橋2-4-2　難波日興ビル3F
☎06・6214・2109　http://www.k-two.jp

▼ケサランパサラン　東京都中央区銀座4-8-10
☎0120・187178　http://www.kesalanpatharan

▼ゲラン
東京都千代田区隼町3-16　住友半蔵門ビル4F
☎0120・140・677　http://www.guerlain.co.jp

▼健康美人フォーラム　東京都港区赤坂9-1-7-812
☎0120・72・5442　http://www.kenko-bijin.co.j

コ

▼コージー本舗
東京都台東区松が谷2-26-1
☎03・3842・0226　http://www.koji-honpo.co.jp

▼コーセー　東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3273・1675　http://www.kose.co.jp/

▼コーセーコスメニエンス
東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3273・1538　http://www.kose.co.jp/

▼goldie H.P.FRANCE(本社)
東京都渋谷区神宮前6-10-11　原宿ソフィアビル5F
☎03・5778・2022　http://www.hpfrance.com

▼ココ ディール　東京都目黒区目黒本町1-12-12
☎03・3794・6800　http://www.aiia.co.jp

▼コスメデコルテ　東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3273・1676　http://www.cosmedecorte.c

▼コティ・プレステージ・ジャパン
東京都港区南青山1-15-14　新乃木坂ビル3F　☎03・5413

▼コニー
大阪府堺市北区中百舌鳥町5-758　アキボウビル3F
☎072・240・1011　http://www.i-kony.co.jp

▼コンフォート ジャパン
神奈川県横浜市西区平沼1-1-3　横浜オーシャンビル6F
☎045・411・5051　http://www.comfortzone.jp

サ

▼サイドフェーム ジャパン
東京都目黒区三田1-11-1　YTタナカビル5F
☎03・3794・6976　http://www.anteprima.com

▼THE WALL SHOW ROOM
東京都港区南青山6-3-5　☎03・5774・4001

▼ザ・ショウケース バイ ラ・フェリア
大阪府大阪市中央区北浜4-3-1　淀屋橋odona1F
☎06・6208・5002　http://www.laferia-japan.co

▼佐藤製薬　東京都港区元赤坂1-5-27　AHCビル
☎03・5412・7393　http://www.sato-seiyaku.co

▼ザ・ボディショップ
東京都千代田区紀尾井町3-6　紀尾井町パークビル
☎03・5215・6160　http://www.the-body-shop.c

▼三喜商事／ペニーブラック
東京都千代田区三番町6-5
☎03・3238・1554　http://www.sanki-brand.com

▼三喜商事／マレーラ　東京都千代田区三番町6-5
☎03・3238・1308　http://www.sanki-brand.com

▼サントリーウエルネスお客様センター
☎0120・333・310　http://www.suntory-kenko.c

▼サンパージャパン　千葉県浦安市高洲6-1-4-9F
☎047・382・4636　http://www.sampar.jp

▼三洋電機 お客さまセンター
大阪府守口市京阪本通2-5-5
☎0120・34・0520　http://jp.sanyo.com

▼三洋電機モバイルエナジーカンパニー
大阪府守口市京阪本通2-5-5
☎06・6994・6289　http://jp.sanyo.com

シ

▼Jinoお客様センター
東京都新宿区揚場町2-18　白宝ビル
☎0120・787・727　http://www.myjino.com

▼CPコスメティクス お客様相談室
東京都品川区東品川2-2-4
☎03・5462・1761　http://www.cp-cosmetics.co

▼ジェイパール　東京都渋谷区代官山町14-5　シルク代官山
☎03・5728・7335　http://www.j-pearl.co.jp

▼ジェイメック／クラリソニック
東京都文京区湯島3-31-3　湯島東宝ビル
☎0120・255・373　http://www.clarisonic.jp/

▼SHIGETA JAPAN
東京都渋谷区代官山町15-8　OTM代官山ビル3F
☎0120・945・995　http://www.shigeta.fr

▼シスレージャパン
東京都港区北青山2-12-16　北青山吉川ビル8F
☎03・5771・6217　http://www.sisleyjapan.co.j

▼資生堂インターナショナルお客さま窓口
東京都中央区銀座7-5-5
☎0120・81・4710　http://www.shiseido.co.jp

▼資生堂お客さま窓口　東京都中央区銀座7-5-5
☎0120・81・4710　http://www.shiseido.co.jp

▼シャネル(香水・化粧品)
千葉県船橋市山手1-1-5　シャネル カスタマー・ケア・センター　☎0120・5

▼ジャパンオーガニック　東京都渋谷区渋谷1-15-8
☎0120・15・0529　http://www.do-organic.com

▼シャンティ
東京都千代田区九段北4-1-9　市ヶ谷MSビル5F
☎03・5212・3761　http://www.chantilly.co.jp

▼ジャンパール／バイオイル
東京都新宿区市谷本村町1-1
☎0120・77・0469　http://www.bioil.jp

▼シュウ ウエムラ　東京都新宿区西新宿3-7-1
☎03・6911・8560　http://www.shu-uemura.co.j

▼シュウエイトレーディング
東京都品川区西五反田7-22-17-12F
☎03・5719・0249　http://www.b-spice.com

▼ジュエリー&インポートグッズ M
東京都渋谷区神宮前5-11-2
☎03・3499・6668　http://www.maruhou.net

▼ジュリーク・ジャパン
東京都渋谷区恵比寿西2-20-17-401
☎0120・400・814　http://www.jurlique-japan.c


濃さが、違う。
ハリ・弾力が違う。リフト感が違う。キメが違う。
TRINITYLINE
GELCREAM PREMIUM

TRINITYLINE
キョーリン製薬グループの基礎化粧品 ── トリニティーライン

美容成分95%
これ1つで本格的エイジングケア[※2]完了。

私たちトリニティーラインは、ついに95%という数値を手に入れました。
製薬会社グループの化粧品としての誇りと技術を結集して、エイジングケア[※3]を追求。
たどりついた結論、それが美容成分の「濃さ」でした。
一滴の水も加えず95%もの厳選美容成分を凝縮し、年齢肌のための
極濃ジェルクリームを完成させました。
角質層深部まで成分を届ける製薬技術を応用した「ナノカプセル」の採用により
肌のすみずみまでエイジングケア成分で満たします。
その上、洗顔後これ1つでお手入れ完了のシンプルさ。
トリニティーライン『ジェルクリーム プレミアム』、結果が違います。

確かな製薬技術の応用で「極濃美容成分」を角質層深部まで届けます。



〔エイジングケア ジェルクリーム〕
トリニティーライン
ジェルクリーム プレミアム
50g ¥3,990(税込)

年齢肌のための美容成分を厳選

- ハリ・弾力成分(ホチキスポリマーα・ツボクサエキス・クアトロリフト)
- 保湿成分(4種のヒアルロン酸・コラーゲン・アミノ酸)
- 水分保持成分(セラミド・レシチン)
- 抗酸化成分[※](植物由来の美容成分) ※製品の抗酸化剤として

極濃美容成分を届ける「デュアルLHP製法」

新「LHPナノカプセル」、「多重層ナノカプセル」により良質なセラミド・レシチンをはじめ美容成分を高濃度配合することを実現。


「LHPナノカプセル」の液晶構造

※1:「違う」とはすべて当社従来品との比較　※2:本格的エイジングケアとは当社従来品との比較による年齢に応じたお肌のうるおい、ハリ、つや、キメのお手入れ　※3:年齢に応じたお肌のうるおい、ハリ、つや、キメのお手入れ

ぜひあなたの肌で実感してください。

無料サンプル受付ダイヤル　0120-327-373 (9:00～21:00 年中無休)　http://www.trinityline.com
●お近くの取り扱い店もお気軽にお問い合せください。

ドクタープログラム株式会社(キョーリン製薬グループ)　〒107-0062 東京都港区南青山5-4-40　Kyorin
※私たちドクタープログラム(株)は、キョーリン製薬グループ企業として、成分浸透技術の研究開発を行っています。

雑誌 07443-12
4910074431296
00476

定価500円
本体476円

スペシャルケアを超える手応えの鍵は〝グリコール酸〟にあった

目覚めよ！ 肌才能!!

14日間 集中トレーニング

いつものスキンケアが効かなくなってきた…。それは、肌機能が低下しているサイン。
こうなったら、いつものお手入れをいったん中断し、14日間の集中トレーニングにチャレンジを。
3日に1度、グリコール酸でなめらかに磨き上げ、厳選成分を毎日充分に与え続ける。
不調やトラブルをケアし、肌本来の才能が開花してゆく手応えを実感してください。



乾燥、ザラつき、毛穴…を 集中ケアして 生まれたてのような肌へ！

美的×REVITAL GRANAS

をひもとく7つのQ&A

14日間集中トレーニングに使うのは、リバイタル グラナス プラチナムシステム。
ゲル、マスク、エッセンス、デークリーム、ナイトクリームの5品からなるシステムです。
商品開発に携わった6人のメンバーに、そのこだわりについてじっくり伺いました!



14日間、これだけを使うこと!

Q1 何をすればいいの?

A いつものケアを中断して、これだけを使い続けます。

「プラチナムシステムの開発に当たっては、2年間、約700人の肌で検証。その結果、5品を14日間、正しい手順で使うことで、肌本来の機能を目覚めさせるということがわかったのです」と、開発コーディネーターの松尾 玲さん。14日間は5品だけ、これが集中トレーニングの大前提。

資生堂 リバイタル グラナス
プラチナムシステム ¥26,250
内容:ゲル 3g×4個 マスク 22mℓ×4セット エッセンス 50mℓ デークリーム 8g ナイトクリーム 8g

Q2 肌トレーニングのキーアイテムは?

A システムの主役はこのゲル。肌才能を目覚めさせる鍵に

「3日に1度、夜に使うグリコール酸配合のゲルが、このシステムのキーアイテムです」(ゲル担当 富永直樹さん)。洗顔後、肌に塗って5分おき、丁寧に洗い流します。「グリコール酸を均一に塗布するために、こだわったのがゲルという形状。一般的なグリコール酸コスメは化粧水や美容液であることが多いのですが、均一に塗れて、5分間しっかりと肌にとどまる固さにこだわりました」(富永さん)。さらに、ゲルの色が白いので、すすぎ残しも一目瞭然。



使い切りタイプの洗い流しゲル

Q3 ゲルの後には何を使う?

A 美容液成分がたっぷり含まれたシートマスクでうるおい補給を。

「ゲルを洗い流したら、すぐにシートマスク。これもプラチナムシステムの鉄則です」(マスク担当 新藤圭介さん)。マスクの機能にも、並々ならぬこだわりがあるとか。「うるおいをふんだんに肌に届けるために、たっぷり22mℓもの美容液を配合。肌当たりが優しく密着力の高い特殊シートを採用し、肌にのせた瞬間に美容液がたっぷりしみ出すよう設計しています」(新藤さん)。たっぷりの美容液成分が角層に浸透して、10分後にはふっくら肌に。



保湿成分たっぷりのシートマスク

何を使う？どんなことをする？

「14日間集中トレーニング」

お話を伺ったのは…



資生堂 化粧品素材
研究開発センター
香料開発研究グループ
渡邉佳奈さん
資生堂商品全般の香りを手がける。今回も、システム全体の特徴的な香りの構成を担当。



資生堂 スキンケア
研究開発センター
第1製品開発G
黒沢卓文さん
デークリームの開発を担当。アネッサなどのUV化粧品の機能向上に、長年取り組んできた。



資生堂 スキンケア
研究開発センター
第1製品開発G
木原圭史さん
エッセンスの開発を担当。若手ながらこだわりのある職人的な姿勢が評価されている。



資生堂 スキンケア
研究開発センター
応用研究G
新藤圭介さん
ゲルの後に使うマスクの開発を担当。マスクなどスペシャルケアの製品開発のプロ。



資生堂 スキンケア
研究開発センター
第2製品開発G
富永直樹さん
グリコール酸の研究プロジェクトに長く携わり、新知見を見いだす。ゲルの開発を担当。



資生堂 スキンケア
研究開発センター
第1製品開発G
松尾 玲さん
プラチナムシステムの開発コーディネーターとして活躍。ナイトクリームを手がける。

Q5 朝のお手入れに欠かせないのは?

A しっかりした保湿とUVケアが必要です。

エッセンスの後に使うデークリームに、うるおいの継続補給効果と併せてUVケア機能が備わっているのも、プラチナムシステムのユニークなところ。「ゲルやマスク、エッセンスを使っている期間は、抜かりないUVケアが必要。SPF35・PA+++という数値、さらに、肌への高い密着効果にこだわり、長時間の安定したUVケア効果を実現させました」(デークリーム担当 黒沢卓文さん)。朝はエッセンスの後、これだけで保湿＆UVケアが終了。すぐベースメークに移れるという手軽さも魅力です。



日中の肌を守るデークリーム



とろみがうれしいエッセンス

Q4 化粧水は使わないの?

A とろみのあるエッセンスで美容液成分を届けます。

ゲルとマスクを使うのは、3日に1度、夜だけのお手入れ。それ以外の朝晩、洗顔後すぐにつけるのは、とろみのあるエッセンスです。「化粧水でなく、エッセンスという形状を選んだ理由はふたつあります。まずは、とろみがクッションとなるので肌に負担をかけずにお手入れできること。そしてもうひとつは、化粧水よりもたくさんの美容液成分を配合できることです」と、エッセンス担当の木原圭史さん。コットンにたっぷり含ませると肌の上で柔らかく滑り、角層に浸透。ゲルで目覚めさせた肌に、充分なうるおいを送り込みます。

うるおいを閉じ込めるナイトクリーム



Q7 香りはついていますか?

A 心地よい香りで、お手入れ中の女心を盛り上げます。

プラチナムシステムの5品に共通する香りは、ローズを基調としたフローラル・グリーン。「さらに、ペッパーやタイムといったスパイシーな香りをごくわずかに忍ばせ、"効きそう"というお手入れの期待感を盛り上げています。既存のリバイタル グラナス商品よりも少しだけ香りを強め、肌トレーニングの楽しさを演出しました」(香り担当 渡邉佳奈さん)。機能だけでなく、女心を盛り上げる工夫もバッチリ。



Q6 夜のお手入れのポイントは?

A 油分の膜でぴったりと覆い、うるおいを守り続けることです。

夜のお手入れは、エッセンスの後にナイトクリームを。ゲルとマスクを使う日も、ナイトクリームでフタをして水分の蒸発を防ぎます。そのためのこだわりが、高密着・高浸透の処方。「バームのように固さのあるクリームは、指で圧力をかけるとなめらかにのびます。このテクスチャーにより、薄く均一な膜を肌に密着させることが可能に。豊富に配合された美容液成分が、膜の内側でじっくりと浸透します」(松尾さん)

Let's Try!
集中トレーニング
❶



マスク　＋　ゲル

3日に1度 のグリコール酸投入で

肌本来の才能を目覚めさせる！

14日間集中トレーニングの全貌がつかめたら、続けて各アイテムをじっくり解剖していきましょう。まずは3日に1度使う、グリコール酸配合のゲルと、美容液成分をたっぷり注ぎ込むマスク。この2品が、プラチナムシステムの要になります。



美肌を目覚めさせるスイッチON!!

ゲル

14日間で4回使うゲルは、1回分ずつの使い切りチューブ。これは使用量を間違えないため。さらに、水分の蒸発によって成分の濃度が変わるのを防ぐため、空気を通さないアルミパックで包まれています。チューブの中身は、粘度の高い純白のゲル。塗っている途中に垂れ落ちることなく、色つきなのですすぎ残しが防げる、と至れり尽くせりの優しい設計。洗顔後に顔全体に塗り、5分後にしっかり洗い流します。

グリコール酸のメリットだけを
際立たせる処方と使用プロセス

眠っていた肌才能を目覚めさせ、美しさへの新たなアプローチを切り開く——その鍵を握るのが、3日に1度使うゲル。2年間、約700人の肌で綿密に検証を重ねた結果、3日に1度という使用方法にたどり着いたそう。ゲルを洗い流した後は、うれしくなるほど肌がツルツルに。その後、すぐにマスクを使って。肌をすき間なく密閉することで大量のうるおいと美容液成分を注ぎ込み、角層を密に満たしてくれます。

吸いつくような シートで肌を整え、うるおい補給

マスク

柔らかいシートは上下2枚に分かれていて、肌へ吸いつくように密着。ゲルの働きをサポートするバイオMAエキス※などを含む美容液成分がたっぷり含まれています。外袋から取り出し、下用→上用の順にフィットさせて。約10分後にはがして液を肌になじませます。マスクにはうるおいを補給するという意味もあるので、ゲルの後には時間をおかずに使って。



ココに注目!

立体的な顔にフィットさせる工夫がいっぱい

マスクは顔の立体感に合わせて上下2つのパーツで構成。上用は鼻筋にぴったりフィットし、下用は目の下の際からフェースラインまでしっかり包み込みます。

※プランクトンエキス、グリセリン:保湿

Let's Try!
集中トレーニング
❷



毎日のうるおいチャージで
美肌環境を整え 無垢な柔肌へ

14日間毎日欠かさず使うのは、洗顔後の肌にたっぷりうるおいと美容液成分を届けるエッセンスと、外的刺激をシャットアウトして健康な肌に保つデークリーム&ナイトクリーム。ゲルで目覚めさせた肌の機能を助けるのに欠かせない3品です。

みずみずしい肌当たりと たっぷりのうるおい実感

濃厚なとろみのテクスチャーが、なじませるときのクッションと浸透感のふたつを実現。肌に負担をかけずに、バイオMAエキスやブドウ糖GL※2などの保湿成分をたっぷり届けることができます。朝晩の洗顔後、コットンに500円硬貨大をとり、顔の中心から外側に向けてゆっくりとなじませます。目元や口元など、細かい部分にも丁寧につけて。3日に1度、ゲルとマスクを使う夜は省略します。

エッセンス



14日間、集中的に使い続けることで肌本来の才能が開花

ゲルのようにグリコール酸を配合したコスメはほかにも見かけるけれど、それ以外に使うお手入れもフルコースで、14日間で使い終えられるようにセットされているシステムは、極めて稀。「お手入れを効果的に行う上で、これこそが重要なポイントであり、私たちのこだわりです」と、開発コーディネーターの松尾さんは力説します。

「プラチナムシステムでは、ひとつひとつのアイテムの機能にこだわることはもちろん、5つのアイテムを組み合わせた際の使用方法、期間といった、〝システムとしての一連の機能〟がとても大切だと考えています。複数の開発者が連携し合って商品開発に携わることにより、一連の機能の向上を実現しました。プラチナムシステムのエッセンス、デークリーム、ナイトクリームには3日に1度のスペシャルケアをサポートする美容液成分、肌を守る保湿成分を厳選して配合。デイリーケアにはこの朝夜各2品だけを使うことで、何も考えなくても効率的なお手入れが可能に」（松尾さん）

エッセンスやクリームには、健康な角層を保つ独自成分や、高い保湿効果をもつヒアルロン酸、うるおいをもたらす美容豆エキス※1を配合。エッセンスは肌当たり柔らかで心地よく、デークリームはみずみずしく軽やか。ナイトクリームは肌をしっかり守る手応えあり…と、満足度の高い使用感も魅力的。

朝はエッセンス＋デークリーム、夜はエッセンス＋ナイトクリーム。2ステップのシンプルケアで、肌本来の才能がみるみる開花。14日後には心から、「使ってよかった」と思えるはずです。

バームのようなフィット力。朝まで続くうるおい感

ナイトクリーム



いわゆるみずみずしいクリームとは一線を画した、固めのバーム状。肌の上ではすっとなめらかにのびて肌をすき間なく覆う薄膜になり、ひと晩中うるおいを守ってくれます。高い保湿力とベタつかない使用感のバランスにこだわり抜いた、至福のクリーム。夜、エッセンスが充分浸透した後にパール粒1個分を全体になじませます。乾燥が気になる部分には少量重ねづけを。

グリコール酸ケア中の肌を紫外線からしっかりと守るべく、SPF35・PA＋＋＋という充分なUVケア機能を搭載。さらに、薄くのびてフィット感は高いのに落とすのは簡単という特殊ポリマーを採用し、長時間のUVケア効果を実現しました。みずみずしいつけ心地で角層の内側にたっぷりうるおいを抱え込みます。朝、エッセンスが充分浸透した後にパール粒1個分を全体になじませて。

うるおいを与え続けながらSPF35・PA＋＋＋で肌をしっかり守る

デークリーム

※1 シカクマメ種子エキス、グリセリン：保湿　※2 グルコース、グリセリン：整肌保湿成分

今すぐトライ！

14日間集中トレーニング 使い方早見表



リバイタル グラナス プラチナムシステムを使った14日間集中トレーニングに今すぐトライ！
下の表に日付を書き込んでからスタートしましょう。14日後の肌を楽しみに…。

毎日 デイリーケア

朝 日中のダメージから肌を守り、うるおいキープ

洗顔（手もちのアイテムで）
▼
エッセンスで 保湿＆補給
▼
デークリームで 保湿＆UVケア

夜 うるおい密封＆睡眠中の活動をサポート

クレンジング＆洗顔（手もちのアイテムで）
▼
エッセンスで 保湿＆補給
▼
ナイトクリームで うるおい密封

3日に1度 夜のスペシャルケア

夜 美肌を目覚めさせるスイッチON！

クレンジング＆洗顔（手もちのアイテムで）
▼
ゲルで グリコール酸を投入
▼
マスクで 集中保湿
▼
ナイトクリームで うるおい密封

日付を書き込んで使おう！

肌の14日間集中トレーニング Calendar

1日め ／ （ ）	2日め ／ （ ）	3日め ／ （ ）	4日め ／ （ ）	5日め ／ （ ）	6日め ／ （ ）	7日め ／ （ ）
朝 エッセンス＋デークリーム 夜 Special Care Day ゲル＋マスク＋ナイトクリーム	朝 エッセンス＋デークリーム 夜 エッセンス＋ナイトクリーム	朝 エッセンス＋デークリーム 夜 エッセンス＋ナイトクリーム	朝 エッセンス＋デークリーム 夜 Special Care Day ゲル＋マスク＋ナイトクリーム	朝 エッセンス＋デークリーム 夜 エッセンス＋ナイトクリーム	朝 エッセンス＋デークリーム 夜 エッセンス＋ナイトクリーム	朝 エッセンス＋デークリーム 夜 Special Care Day ゲル＋マスク＋ナイトクリーム
8日め ／ （ ）	**9日め ／ （ ）**	**10日め ／ （ ）**	**11日め ／ （ ）**	**12日め ／ （ ）**	**13日め ／ （ ）**	**14日め ／ （ ）**
朝 エッセンス＋デークリーム 夜 エッセンス＋ナイトクリーム	朝 エッセンス＋デークリーム 夜 エッセンス＋ナイトクリーム	朝 エッセンス＋デークリーム 夜 Special Care Day ゲル＋マスク＋ナイトクリーム	朝 エッセンス＋デークリーム 夜 エッセンス＋ナイトクリーム	朝 エッセンス＋デークリーム 夜 エッセンス＋ナイトクリーム	朝 エッセンス＋デークリーム 夜 エッセンス＋ナイトクリーム	朝 エッセンス＋デークリーム 夜 エッセンス＋ナイトクリーム

ATTENTION

●14日間、いつものお手入れはすべて中断する。
いつも使っている化粧水や美容液などはストップし、プラチナムシステムの5品に集中して。毎日のケアは2ステップでも、充分なうるおいが補給できます。

●スクラブや酸の入ったコスメを併用しない。
クレンジング料や洗顔料は手もちのものを使いますが、肌に負担をかけないものを。特に、角層を除去するスクラブやゴマージュ、毛穴パック、フルーツ酸やサリチル酸などの酸類が入ったものはNG。

●1度始めたら、最後まで続ける。
2年間、約700人の検証から導かれた最適な期間が14日間。スタートしたら、最後まで続けるのがルールです。

●リピートする場合は1か月以上期間をあける。
すぐにもう1セット使いたい…と思っても、ちょっとガマン。1か月以上は間をあけるようにしましょう。ゲルに配合されているグリコール酸の効果は使用後もしばらく続くからです。

撮影／池田 保（静物）、高橋 進（取材）　スタイリスト／高橋尚美　デザイン／萩原恵美　構成／大塚真里・天野佳代子（本誌）

●協力／資生堂インターナショナル　☎0120・81・4710　www.shiseido.co.jp/revital_granas/

聖夜を艶やかに彩るコフレ&限定品・珠玉の
59ブランドが勢ぞろい！

プレゼントつき



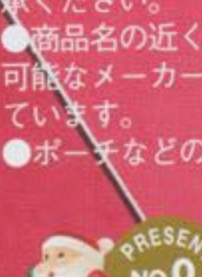
Xmas
コフレ&限定品
トキメキ★コレクション

女心を満たす、人気59ブランドの
コフレ&限定品がここに集結！
パーティバッグから機能的ポーチなど、
コスメだけにとどまらない魅力アイテム
も満載！　とっておきを見つけて、
聖夜の女磨きにラストスパートをかけて！

撮影／吉澤康夫、那由太
スタイリスト／高橋尚美
デザイン／GRACE.inc
文／木村美幸、中島麻純、須田かおり、
阿部彩子　構成／スタッフ・オン



【★この特集ページの見方】
Xmasコフレ＆限定品のご紹介は、以下のようになっています。
●ここで紹介している商品は、すべて限定品、または限定色です。
●コフレ及び限定品の内容、価格、発売日は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
●商品名の近くの■は、発売日です。予約が可能なメーカーは、予約スタート日も表記しています。
●ポーチなどのサイズは、編集部調べです。



プレゼントマーク

<プレゼントの応募方法>
●プレゼントマーク（上記参照）がついている商品が、プレゼント対象です。本誌P.220についているはがきのアンケートにお答えいただき、1～45の中からご希望のPRESENT番号をコフレの欄に明記の上、編集部にお送りください。同じ商品で色が複数ある場合、または商品が選べるセットの場合、編集部にて選択させていただきますのでご了承ください。詳しくは、この別冊P.19をご覧ください。

●応募締め切りは11月20日（金）です（当日消印有効）。

ポーチ&バッグ自慢のコフレ ❶ ホリデー気分に寄り添う

Luxuryな贈り物

PRさんのおすすめコメントつき!

今シーズンしか手に入らない人気ブランドのポーチやバッグこそ、Xmasコフレ選びの醍醐味(だいごみ)。セレブ感たっぷりの逸品を見つけて、贅沢なホリデーを満喫しましょ!



PRESENT NO.1 2名

1 ESTÉE LAUDER

エスティ ローダー

10/23 Fri. 発売予定

メークアップ コレクション 2009 ¥14,175

メークアップアイテムをズラリと詰め込んだ、ボリューム感ある上質なスペシャルコレクションは、今年もイチオシ!

●**セット内容** アイシャドウ 15色・フェースカラー 3色・リップスティック 4色(ミニサイズ)・アイ ペンシル 3色(ミニサイズ)・マスカラ(ミニサイズ)・マスカラ下地(ミニサイズ)・クレンジング ミルク 97g(ミニサイズ)・ミラー・ブラシ4種・バッグ・ポーチ

ポーチ&バッグのサイズ…

赤(縦245×横300×奥行き115㎜)

ゴールド(縦165×横225×マチ35㎜)

PR田中蘭子さんのおすすめコメント

ゴールドの鏡とポーチ、赤ケースにご注目を! 実用性大です!!



2 Dior

パルファン・クリスチャン・ディオール

10/30 Fri. 発売予定

ディオール シルバー シャイン メイクアップ ¥5,250~6,195

口紅、マスカラ全製品から、アイテムと色を選べるオーダーメイドキット。淡いシルバーのディオール カナージュポーチが、華やかな美しさを彩ってくれるはず!

●**セット内容** リップスティックもしくはマスカラから、好きな製品(現品)を選択〈写真はリップスティック〉・アイシャドウパレット(ミニサイズ)・フェイスパウダー(ミニサイズ)・ポーチ

ポーチのサイズ…

(縦120×横210×マチ100㎜)

PR藤本教子さんのおすすめコメント

ディオール カナージュのステッチを施した使いやすいポーチです。



PRESENT NO.2 1名

4 LANCÔME

ランコム

10/30 Fri. 発売予定 10/23~予約スタート

コレクシオン キット ¥8,400~

キュートなリボン形ポーチは、パーティで視線を集めること間違いなし! お気に入りメークアップアイテムをセレクトして、とっておきのメークを楽しんで。

●**セット内容** ノエル コレクシオン製品を含む好きなメークアップ製品(現品)¥8,400以上を選択〈写真はグロス・フェースパウダー〉・洗顔料 28g(ミニサイズ)・ポーチ

ポーチのサイズ…

(縦107×横235×マチ40㎜)



PR山田葉月さんのおすすめコメント

ポーチの赤い裏地が、Xmas気分をグンと盛り上げてくれます!

3 DE LA MER

ドゥ・ラ・メール

11/20 Fri. 発売予定

クレーム ドゥ・ラ・メール グローブ・トロッター リミテッド エディション ¥105,000

英国スーツケースブランド"グローブ・トロッター"とのコラボが実現。限定のバニティケースはドゥ・ラ・メールオリジナルカラー! ジェットセッターを気取ってバカンスへ。

●**セット内容** クレーム ドゥ・ラ・メール 60㎖(現品)・ケース

ケースのサイズ…

(縦200×横320×奥行き220㎜)

PR大塚エミさんのおすすめコメント

日本上陸10周年を記念した、特別なバニティケースです!



ポーチ&バッグ自慢のコフレ ❷

華やかな装いを彩る
Elegantなパーティギフト

PRさんのおすすめコメントつき!

ホームパーティのお供に、大きめバッグのインに。気持ちが華やぐコフレは、スペシャルな日のパートナー。〝使える〟アイテムがそろった今季、今宵のポーチはどれを選ぶ?



4 HELENA RUBINSTEIN
ヘレナ ルビンスタイン

11/6 Fri. 発売予定
10/31~ 予約スタート

フェリン メイクアップ キット
¥8,400~13,440

女豹の視線に魅せられた豹柄パッケージ&ポーチで、ブリリアントなひとときを!
●セット内容 2009 クリスマスコレクション〝フェリン クリスマス〟製品(3品)より好きな2品¥8,400以上を選択〈写真はアイシャドウ・アイペンシル〉・ボディ ローション 50mℓ(ミニサイズ)・リップベース(ミニサイズ)・ポーチ

PR相場恵美さんのおすすめコメント
豹柄のモコモコポーチに豹柄アイパレットが入っていたら、気分が上がります!

ポーチのサイズ…
(縦130×横200×マチ50㎜)



3 RMK
アールエムケー

11/6 Fri. 発売予定
10/30~ 予約スタート

クリスマスパレット 2009
¥9,975

ゴージャス&セクシーを作るメークアップアイテムとツールを収めた、2段スライド式パレット+ピンクのパイピングがアクセントのベルベット素材のミニバッグ。
●セット内容 パウダー1色・アイシャドウ4色・チーク2色・グロスリップ(ミニサイズ)1色・ツール4種・ミニバッグ

PR五来千里さんのおすすめコメント
ゴージャス&セクシーなメークパレットに、クリスマス限定カラーをセットしました!

ミニバッグのサイズ…
(縦200×横162㎜)



2 SK-II
マックス ファクター SK-II

11/4 Wed. 発売予定

スキン シグネチャー
Xmas キット ¥15,750

エイジングケア美容乳液「スキン シグネチャー」をメインに、たるみポイントをケアするマスクなどをセット。愛らしいポーチは、さまざまなシーンで活躍してくれるはず。
●セット内容 美容乳液 80g・マスク1枚・クレンジング ジェル 15g・クレンザー20g・ポーチ

PR住友聡子さんのおすすめコメント
ハリ・キメ・ツヤに満ちたパワースキンのためのキットで、洗練された印象作りを!

ポーチのサイズ…
(縦150×横170×マチ60㎜)



1 LUNASOL
カネボウ化粧品 ルナソル

PRESENT NO.3 1名

11/14 Sat. 発売予定

パーティコフレ 2009
¥6,825

月の輝きが魅力の〝月光浄化〟メークが、聖夜に蘇ります。キラキラ輝くアイライナーやフェースパウダーなどが、スパンコールのホワイトポーチにイン!
●セット内容 アイシャドウパレット・リキッドアイライナー・グロス・シャイニングパウダー・ポーチ

PR新海華小合さんのおすすめコメント
初ホワイトパッケージのアイシャドウは、右下のパウダーが新処方に進化しました!

ポーチのサイズ…
(縦115×横220㎜)



チャーミングな甘さを振りまく

Sweetな姫系コフレ

PRさんのおすすめコメントつき!

セットインされたコスメはもちろん、クリスマスだからこその、かわいさMAXのポーチやバニティボックスなどの、クオリティの高さは必見。予約にダッシュ!



4 JILL STUART

11/6 Fri. 発売予定 10/24~予約スタート

ジルスチュアート ビューティ

スウィートネス コレクション
¥7,875

まるでシュガーケーキのようなポーチは、姫系のマストアイテムと申せましょう。セットされたコスメもあまぁいスイートカラー。文句なしにかわいい鉄板コフレ。

●セット内容 フェースパウダー・アイシャドウ・リップグロス・ネイル・爪やすり・ネイルスティッカー・ポーチ

PR曽我雅代さんのおすすめコメント
お菓子をテーマにした、とろけるほど甘いデザインや香りが、乙女心を満たします!

ポーチのサイズ…
(φ155×高さ70㎜)



3 GUERLAIN

11/6 Fri. 発売予定

ゲラン

エクラ アンペリアル コフレ
¥15,225~32,655

ダイヤモンドの輝きでパーティの主役に!

●セット内容 クリスマス コレクションの全製品から好きなメークアップ製品(現品)を選択〈写真はリップグロス〉・スプレー状フェース&ボディパウダー・フレグランス(ミニサイズ)・アイシャドウパレット・オーガンジーポーチ

PR南山絵里さんのおすすめコメント
ゲランらしく優雅な、パフュームボトル状のフェイス&ボディパウダーはコフレ限定!

ポーチのサイズ…
(縦200×横210×マチ65㎜)



2 PAUL&JOE

PRESENT NO.5 1名

11/6 Fri. 発売予定 10/23~予約スタート

ポール&ジョー ボーテ

アイ カラー キット I 001
¥7,140

マジックショーのステージをイメージしたバニティボックスは、正にコレクターズアイテム! 同じモチーフをあしらった、スモーキーなアイカラーパレットとアイライナーが目元を魅惑的に。

●セット内容 アイシャドウパレット・ペンシルアイライナー・ボックス

PR西野絵梨さんのおすすめコメント
ボックスはポール&ジョーのネイルの高さに合わせて設計。ぜひ活用してくださいね。

ボックスのサイズ…
(縦100×横150×奥行き150㎜)



1 CLARINS

PRESENT NO.4 1名

11/6 Fri. 発売予定

クラランス

ゴールドアトラクション メイクアップ コフレ ¥8,925

その名のとおりゴールドたっぷりのキラキラコフレ。フェースパウダーにはゴールドでフラワーモチーフが施され、シアーな発色のリップももちろんゴールドパールが。ゴージャス系姫様にぴったり♥

●セット内容 フェースパウダー・リップスティック・パフ・ポーチ

PR西村カナコさんのおすすめコメント
繊細なゴールドパールが素肌に上品な輝きを演出。パーティなど華やかなシーンに!

ポーチのサイズ…
(縦155×横195㎜)



ポーチ&バッグ自慢のコフレ ④

デイリーに活躍させたい

Casualな優秀コスメ

PRさんのおすすめコメントつき!

パーティやイベントの
華やかメークからデイリーメーク
まで、フル稼働できるコスメが
セットされたコフレがズラリ☆
優秀ポーチもハズせない!



PRESENT NO.8 2名

12/10 Thu. 発売予定

4 CLINIQUE

クリニーク

パワー マスカラ ホリデー セット
¥4,200~4,725

人気抜群のマスカラのお試しはこのコフレで! 大小コンビのポーチも魅力的。
●セット内容 マスカラ(3色から1点選択)・アイライナー(ミニサイズ)・保湿ジェルクリーム(ミニサイズ)・ポーチ

PR安井麻紀子さんのおすすめコメント
マスカラはもちろん、幻のWエンドライナーにアイクリームまでセット。ゲット必須!!

ポーチのサイズ…
大(縦130×横185㎜)
小(縦100×横150㎜)



PRESENT NO.7 1名

10/30 Fri. 発売予定 予約受付中

3 GIVENCHY

パルファム ジバンシイ

ル・プリズム・アイズ・パール
¥8,925

サテンのケースに収められた、微細なパールのきらめきが美しい4色のアイシャドウは、まるでジュエリーのよう。ポーチにはチップが3本、ポケットにイン。
●セット内容 アイシャドウ・ポーチ

PR佐藤香恵さんのおすすめコメント
マザー・オブ・パールがたっぷりと配合されたシャドウが、クリスマスらしい目元に。

ポーチのサイズ…
(縦110×横70×マチ70㎜)



11/21 Sat. 発売予定 予約受付中

2 MAX FACTOR

マックス ファクター

選べるアイメーク コフレ
¥7,665

流行のビッグリボンをあしらったポーチは〝買い〟。限定色マスカラもチェキ!
●セット内容 アイシャドウパレット(6種から1種選択)・マスカラ(5種から1種選択)・ポーチ(2種から1種選択)

PR今瀬友佳さんのおすすめコメント
このキットさえあれば、華やかで存在感のある目元が簡単に仕上がります。

ポーチのサイズ…
(縦85×横130×マチ63㎜)



PRESENT NO.6 1名

10/30 Fri. 発売予定 10/23~予約スタート

1 MARY QUANT

マリークヮント

プレイフル プレイヤー(ホワイト)
¥9,975

デイジーのフックがキュートなポーチは、使い勝手も高偏差値! ぜひ手に入れて。
●セット内容 スティックアイシャドウ・リップグロス・フレグランス・ネイル・メークアップリムーバー・ポーチ・デイジー型フック

PR森本こずえさんのおすすめコメント
スティック状のメークアイテムは、かさ張らず、もち運びにとっても便利です!

ポーチのサイズ…
(縦150×横75×マチ30㎜)





きらめきに心ときめく

Gorgeousなお宝アイテム

もっているだけで幸せになれる
ジュエリー級のキラキラアイテムに
乙女心は完全ノックアウト！
この時季限定の、華やかで芸術的な
デザインはお見逃しなく！

PRさんのおすすめコメントつき！

10/30 Fri. 発売予定

PR石井利代子さんのおすすめコメント
ファッションのエッセンスを取り入れたパレットを、ぜひバッグにつけてみて！

YVES SAINT LAURENT
イヴ・サンローラン・ボーテ

7 ユア ラブリー パレット フォーリップ ¥8,400

8 ユア ラブリー パレット フォーアイズ ¥8,400

ハンド バッグ タグからインスピレーションを受けて作られた、アクセサリー感覚で使えるパレット。ゴールドにはリップ2色、シルバーにはアイシャドウ2色をセット。



11/6 Fri. 発売予定

PR藤本教子さんのおすすめコメント
52個ものクリスタルをちりばめたきらびやかさは、ジュエリー代わりに大活躍！

Dior
パルファン・クリスチャン・ディオール

5 クリスタル ボレアル 001 ¥9,975

6 同上 251 ¥9,975

スワロフスキーとのコラボレーションで生まれたペンダント リップパレットには、優美な輝きを放つリップグロスをＩＮ。





10/23 Fri. 発売予定
予約受付中

PR藤野裕美子さんのおすすめコメント
クリスマスシーズンにぴったりの、華やかで洗練された目元が完成します！

GIORGIO ARMANI
ジョルジオ アルマーニ コスメティックス

4 クリスタルパレット ¥12,600

アール デコ調にスワロフスキーをデコレートした、ゴージャスなコンパクト。中にはフェースパウダーと、ゴールデングリーンなど、ニュアンスの効いたアイシャドウを４色セット。



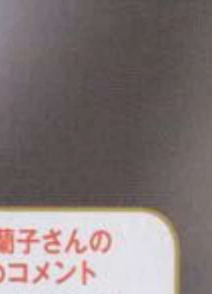
11/6 Fri. 発売予定

PR田中蘭子さんのおすすめコメント
この時季にしか出合えないスペシャルアイテムは、クリスマス気分を盛り上げます！

ESTĒE LAUDER
エスティ ローダー

1 メタル コンパクト ジュエル ティアラ コンパクト ¥18,900

優美なティアラをイメージした、レッド＆クリアのストーンが輝くコンパクトに、プレストパウダーをセット。



2 練香水 ビューティフル ホリデー ストッキング ¥37,800

コレクターに人気の「練香水」。繊細な造形がお見事な〝幸せの赤い靴下〟は、宝石デザイナーの作品。



3 練香水 プレジャーズ グリマリング テイクアウト ¥15,750

〝聖夜の美味なる贈り物〟をテーマにしたボックスには、ストーンがぎっしり。ソリッドパフューム入り。



視線を独り占めする
Specialなレアアイテム

PRさんのおすすめコメントつき！

ブラシセット、バニティバッグ…。今年も、コレクター心をくすぐる魅惑の周辺ツールがめじろ押し！レア度の高いスペシャルアイテムを選りすぐりでご紹介します！



11/19 Thu. 発売予定
11/12～予約スタート

M·A·C
マック

PR柳澤佳奈子さんのおすすめコメント
ベーシックなブラシを網羅しているので、これひとつでオールマイティに使えます。

6 ウェーブ オブ ア ワンド スウィーブ アンド ディファイン ブラシ ¥8,400

ファンデーション～チーク、アイシャドウまで、ベーシックなブラシ5本をセット。メタリックに輝くポーチの中は、ブラシポケットつき。



ポーチのサイズ…
（縦60×横195×マチ55㎜）

10/30 Fri. 発売予定

CHANEL
シャネル

PR渡辺明子さんのおすすめコメント
このセットさえあれば、旅先でもメークの仕上がりはパーフェクトです！

7 レ ミニ ドゥ シャネル ¥10,500

上質なミニサイズブラシを6本セット。シャネルマークが輝くシンプルかつエレガントなポーチは、ブラシポケットやジッパーつきポケットがついて、機能性も抜群。



ポーチのサイズ…
（縦115×横155×マチ45㎜）

11/5 Thu. 発売予定
予約受付中
※4·5は、12/3発売予定。11/19～予約スタート

ANNA SUI
アナ スイ

3 アンティーク バニティ ボックス ¥2,625

クラシカルな雰囲気が漂うバニティボックスは、大きめサイズで使い勝手も抜群。メークパレットに進化したハンドミラーは、リップorアイシャドウの2種あり。

ボックスのサイズ…
（縦110×横230×奥行き140㎜）





4 ハンドミラー アイカラー パレット ¥5,565

5 ハンドミラー リップカラー パレット ¥5,565

PR藤田敦子さんのおすすめコメント
ボックスにはミラーパレットなど、キュートなお宝アイテムがたっぷり収納できます！

11/6 Fri. 発売予定
10/30～予約スタート

PRESENT NO.10 2名

ORIGINS
オリジンズ

PR小野貴代さんのおすすめコメント
木を植える＝地球の未来を作るという夢のあるエコ活動に気軽に参加できます！

1 エコ〈ザ オリジンズ モンキー〉 ¥2,940

ピュアコットンで作られた愛らしい猿の縫いぐるみ。1体購入で地球に1本の樹が植えられるシステムで、地球に緑を増やす植樹活動プログラムに貢献できる。



11/1 Sun. 発売予定
10/24～予約スタート
※伊勢丹新宿店先行発売中

shu uemura
シュウ ウエムラ

PR中野亜美さんのおすすめコメント
かわいさはもちろん、クッション性が高いので、ビンものなどの持ち運びも安心！

2 バニティ プラネット ¥8,400

空に輝く星をポップな色使いで描いたバニティバッグは、ファッションデザイナー・津森千里氏の作品。大容量＆キルトクッションの柔らかな感触も魅力。



ポーチのサイズ…
（縦160×横200×奥行き140㎜）

2009年ベテッパなアイテムをIN!

リュクスな輝きを素肌にまとう スキンケアコフレ

聖なる夜に狙いを定め、
保湿、美白、アンチエイジングケア…。
高機能ラインが気軽に試せるコフレで
とびきりの美肌を目指しましょ♪

CLINIQUE
クリニーク

11/19 Thu. 発売予定

ダーマ ホワイト ラボ ブライト コンプレックス ホリデー セット ¥10,290

薬用美白美容液現品に、ミニサイズの美容液、クリーム、固形ソープを加えたお得なセットで、人気美白シリーズの実力を体感して!

●セット内容 ダーマ ホワイト ラボ ブライト コンプレックス〈医薬部外品〉30mℓ(現品)、7mℓ・同 モイスチャー バー 30g(ケースつき)・同 ブライトニング モイスチャー クリーム〈医薬部外品〉6g・オリジナル ポーチ



ポーチはこれ!
(縦90×横170×マチ45mm)



LANCÔME
ランコム

11/27 Fri. 発売予定

ノエル ジェニフィック キット ¥10,500

遺伝子へのアプローチで世界的に話題のアンチエイジング美容液「ジェニフィック」に、アイシャドウや香水までついた超お得なキット。

●セット内容 ジェニフィック 30mℓ(現品)・ガラティス ドゥスール 50mℓ・クリームコンフォート フォーム 28g・カラー フォーカス パレット 350(ミニサイズ)・マニフィーク 1.5mℓ・オリジナル ポーチ



ポーチはこれ!
(縦110×横140×マチ85mm)



la prairie
ラ・プレリー

11/2 Mon. 発売予定
10/23~ 予約スタート

ウインター モイスチャー ¥18,060

うるおいを肌に閉じ込める化粧水の現品に、保湿にこだわった人気製品のサンプルをセット。

●セット内容 セルラー ソフトニング&バランシング ローション 250mℓ(現品)・プリファイング クリーム クレンザー 50g・エイジ マネージメント アイセラム 2mℓ・ハイドレーティング セラム 5mℓ



HELENA RUBINSTEIN
ヘレナ ルビンスタイン

12/1 Tue. 発売予定
11/24~ 予約スタート

PRESENT NO.16 1名

プロディジー リプラスティ Xmas キット ¥23,100~42,000

即効性が話題のマスクなど、特別な夜に向けて輝くような素肌へと導く、最高級エイジングケア「プロディジー」のキット。

●セット内容 プロディジー シリーズより好きな製品(現品)¥23,100以上を選択〈写真はプロディジー リプラスティ ピール コンセントレート・プロディジー リプラスティ ピール マスク〉・プロディジー メイクアップ リムーバー 30mℓ・同 クレンザー 28g・同 ローション 10mℓ・同 マスク1枚・オリジナル クラッチ バッグ



バッグはこれ!
(縦120×横155×マチ60mm)



Natura Bissē

ナチュラ ビセ

11/12 Thu. 発売予定 10/29〜予約スタート

ダイヤモンドジュエリー ホリデーキット ¥33,600

最新のバイオテクノロジーを駆使した、高級アンチエイジングシリーズ「ダイヤモンドコレクション」を堪能できる、ラグジュアリーコフレ。

●セット内容 ダイヤモンド クリーム 50mℓ(現品)・同 ミスト 15mℓ・同 エクストリーム アイ 10mℓ・同 ドロップ 6mℓ・同 ボディクリーム 30mℓ・テンソ ハンド クリーム20mℓ・ジュエリーボックス



ボックスはこれ!

(縦52×横90×奥行き90㎜)



POLA

ポーラ

11/20 Fri. 発売予定 ※百貨店限定発売



B.A コレクション ド ノエル ¥14,700

本格エイジングケア「B.A」をラインで試すチャンス! スワロフスキーで飾られたボックスはスタンド式のミラーつき。

●セット内容 ザ ローションB.A スターターサイズ〈医薬部外品〉60mℓ(現品)・クレンジング B.A エクストラ〈医薬部外品〉20g・ウォッシュ B.A エクストラ〈医薬部外品〉20g・ザ ローション B.A〈医薬部外品〉20mℓ・ザ ミルク B.A〈医薬部外品〉15mℓ・B.A ザ クリーム〈医薬部外品〉3g・ザ デコルテクリーム B.A 8g・ザ ローション B.A マスク〈医薬部外品〉1枚・オリジナル コスメ ボックス



ボックスはこれ!

(縦65×横229×奥行き150㎜)

Dior

バルファン・クリスチャン・ディオール

10/30 Fri. 発売予定

イドラライフ モイスチャー ウインター コフレ ¥6,825

ディオール ガーデンから誕生した植物エキスで、肌のうるおい力を高める化粧水を中心にしたコフレ。カナージュステッチ入りのポーチにも注目!

●セット内容 イドラライフ モイスチャーエッセンス ローション 200mℓ(現品)・イドラクション マイルドフォーム 50mℓ・イドラライフ ミルクエッセンス 10mℓ・オリジナル カナージュ ポーチ



ポーチはこれ!

(縦105×横235×マチ90㎜)





SISLEY

シスレー

12/1 Tue. 発売予定

シスレイヤ エッセンス キット ¥49,350〜53,550

美容液の現品をメインに、エイジングケアシリーズ「シスレイヤ」の注目アイテム+人気フレグランスをIN。

●セット内容 シスレイヤ シリーズより好きな美容液(現品)を3種から1種選択(写真はシスレイヤ ラディアンス コンセントレート・同 エッセンス〈4本組〉)・シスレイヤ エクストラ リッシュ 4.7g・同 クレーム コントゥール デ ユー 2g・同 デイリー ライン リデューサー 2mℓ・同 ラディアンス コンセントレート 2mℓ・オードゥ シスレー No.3 2mℓ・オリジナルポーチ



ポーチはこれ!

(縦110×横210×マチ30㎜)

コスメ欲をそそる♡ 至福の贈り物
コフレ&キット

この時期限定のアイテムやパッケージをふんだんに盛り込んだコフレ&キットは、ホリデーシーズンならではの充実度！ 売り切れる前にカウンターへGO!!



PRESENT NO.18 1名

LANCÔME

11/27 Fri. 発売予定 11/20〜予約スタート

ランコム

UV エクスペール キット ¥6,300

日焼け止め乳液に、話題の美容液「ジェニフィック」や人気スキンケアアイテムのミニサイズをセット。レア度の高いブックカバーつき。
●セット内容　UV エクスペール ニューロシールド 30ml（現品）・ガラティス ドゥスール 50ml・クリーム コンフォート フォーム 28g・フォトジェニック コンパクト（ミニサイズ）・ジェニフィック 7ml・オリジナルブックカバー

ブックカバーはこれ！
（縦160×横125mm）



11/6 Fri. 発売予定

Impress

カネボウ化粧品 インプレス

クリームエクセレント スペシャルキット 09 ¥52,500

人気の高機能クリームに、肌にハリと透明感を与える化粧水や乳液、特別な日の前夜に使いたいマスクまでがセットになった、充実のキット。
●セット内容　クリームエクセレント 30g〈医薬部外品〉（現品）・コンセントレートマスク 3D 35ml×2枚・ローションII 25ml〈医薬部外品〉・エマルジョンII 25ml〈医薬部外品〉



SONIA RYKIEL

12/1 Tue. 発売予定 予約受付中

ソニア リキエル

エクスキーズ ノエル コフレ ¥8,190

透明感を高めるシマーパープルのフェースパウダーと、シアーオレンジのグロスに、収納力抜群のバニティポーチをプラス。
●セット内容　プードゥル ヴィザージュ 2009 01・グロッシー リップカラー 2009 002・オリジナルバニティポーチ

ポーチはこれ！
（縦110×横195×奥行き103mm）







PRESENT NO.20 1名

10/23 Fri. 発売予定 予約受付中

Kesalan Patharan

ケサランパサラン

ジュエルドローズ ¥8,400

バラの形に模られたフェースカラーを、スワロフスキーが輝くパクトにセット。優美さに加え、携帯に便利なブラシもついて実用性も◎。
●セット内容　ジュエルドローズコンパクト・アクアリップカラット・ブラシ

PRESENT NO.19 3名

ESPRIQUE PRECIOUS

11/16 Mon. 発売予定 予約受付中

ボーテ ド コーセー エスプリーク プレシャス

イルミネイトファンタジーコレクション ¥3,675
（編集部調べ）

ランダムに施された、パッケージの水玉柄がキュート！ ピンクをメインにした、ふんわりカラーがそろうキットで、聖夜のラブリーメークに挑戦して。

●セット内容　フェイスカラー（ケース&ブラシつき）・ドレスオングロッシー ルージュ PK883（ミニサイズ）・グラマラスグロッシー アイズ WT01（ミニサイズ）・ネイルカラー N PK816（ミニサイズ）



11/5 Thu. 発売予定 予約受付中

PRESENT NO.21 1名

ANNA SUI
アナ スイ

ネイルカラー キット 01
¥4,200

スペシャルな夜にふさわしい、きらびやかな指先へと誘うネイルキット。丸型のバニティ型ポーチと、爪やすりの柄はおそろい♪
●**セット内容** ネイルカラー N 207/A 381・ネイルジュエリー・ミニ エメリーボード(爪やすり)・ポーチ



ポーチはこれ! (縦160×ø135mm)

12/4 Fri. 発売予定 11/20~予約スタート

PAUL&JOE
ポール&ジョー ボーテ

ハイライティング パウダー&パール パウダー セット 001 ¥7,140

ポール&ジョー ファッションの人気柄がポーチに。肌に上品なツヤ感を与えるハイライトパウダーにも同柄をプリント!
●**セット内容** ハイライティング パウダー 001・パール パウダー 001・ポーチ



ポーチはこれ! (縦130×横190mm)



11/6 Fri. 発売予定 10/30~予約スタート

ORIGINS
オリジンズ

シー ザ ディファレンス ¥6,300

植物の豊かな生命力を凝縮した、人気スキンケアシリーズを全網羅した贅沢なキット。シンプルで使いやすいポーチは旅行にも最適。
●**セット内容** メイク ア ディファレンス クレンジングミルク 30ml・同 トリートメントローション 150ml(現品)・同 セラム 5ml・同 モイスチャライザー 5ml・同 シートマスク2枚・オリジナルポーチ

ポーチはこれ! (縦135×横195×マチ65mm)



PRESENT NO.23 3名

11/20 Fri. 発売予定

BEAUTÉ de KOSÉ
ボーテ ド コーセー

ファンタジスト コレクションⅡ
¥5,250

お菓子箱のようなキュートな絵柄のボックスに、大人のスイートメークを作るアイテムをセット。甘く香るハンド&ボディクリームは、ポーチに入れてもち歩きたい!
●**セット内容** アイ ファンタジスト SP063/PK857(現品)・ルージュ ファンタジスト アクアヴィニル RO681(ミニサイズ)・パフチーク PK800・グロッシークリーム・ボックス



ボックスはこれ! (縦52×横148×奥行き117mm)

PRESENT NO.22 1名

11/20 Fri. 発売予定

FANCL
ファンケル

スペシャル コンセントレーション キット 2009 ¥4,900

ボタンエキスなど、花の成分で保湿するエイジングスキンケアキット。取り外し可能なコサージュがついたポーチもエレガント。
●**セット内容** モイスチュアー マッサージジェル 33g・ナイトパッククリーム 50g・ビューティ コンセントレート 9ml・モイスト&バイタルマスク2枚・ポーチ



ポーチはこれ! (縦110×横180×マチ50mm)

発売中

AMOREPACIFIC
アモーレパシフィック

タイムレスポンス コンセントレイト キット ¥57,750

ダメージに先回りしてケアする4週間集中美容液が、お得なキットに。週に1本を使い切るタイプだから、いつでもフレッシュ。
●**セット内容** タイムレスポンス コンセントレイト(パウダー5本・エマルジョン5本)・タイムレスポンス クリーム 3ml・オリジナルポーチ



ポーチはこれ! (縦200×横170mm)

11/19 Thu. 発売予定 予約受付中

PRESENT NO.24 3名

ettusais
エテュセ

プラチナスターメークキット ¥3,570

パッケージテーマは夜空にきらめく星。上品なツヤを生むフェースパウダーは、肌当たりのよいパフを内蔵。乾燥とニキビから肌を守る成分を配合。
●**セット内容** プラチナスターアイグロス(3種より1種選択)・プラチナスターパウダー・ポーチ



ポーチはこれ! (縦80×横125×マチ45mm)

売り切れ必至！
レアなツールが魅力の

限定品&限定色

プロ顔負けのブラシセットが、
おしゃれなケース入りで続々登場。
レアなコラボアイテムや、スターアイテムが集結したパレットも見逃せない！



10/30 Fri. 発売予定

Dior
パルファン・クリスチャン・ディオール

❶ディオール ホリディ コレクション メイクアップパレット ¥10,500
「サンク クルール イリディセント」の6色、「アディクト ウルトラ グロス リフレクト」のミニタイプ、ミニマスカラなど大充実の内容。

❷ディオール ホリディ コレクション ブラシ セット ¥7,875
ファンデーション用(右から／リキッド、パウダー)など4本をセット。"D"チャームつきグロッシー ブラック カナージュ ケースが大人の印象。

❸ディオール ホリディ コレクション アイ パレット ¥6,825
「サンク クルール イリディセント」から聖夜に似合う4色をイン。ピュアなパール効果で、しっとりと輝く美しい目元に。

❹ディオール ホリディ コレクション リップ パレット ¥6,825
みずみずしい輝きで口元を彩る「アディクト ハイカラー」からシックな4色(368/668/618※/628※)を厳選。※は日本未発売カラー。

11/1 Sun. 発売予定 予約受付中

BOBBI BROWN
ボビイ ブラウン

※『ボビイ ブラウン ザ・ストゥディオ』にて個数限定発売

ブラックプラム デラックス ブラシ コレクション ¥37,800
アイ、チーク、リップと各パーツ専用の優秀ブラシ8本がセットに。アイメークのベースカラー専用のブラシや、美しいアイグラデーションが簡単にできるブラシなどを使えば、いつものメークがワンランクアップ！

ポーチはこれ！
(縦115×横235×マチ40㎜)



11/1 Sun. 発売予定 10/25〜予約スタート

PRESENT NO.25 2名

laura mercier
ローラ メルシエ

タッチアップブラシセット 2009 ¥5,880
携帯に便利なミニブラシセット。右から／チーク用、アイカラー用が2種、アイライナー用の計4種類。ケースの中にはコンパクトミラーも。

ケースはこれ！
(縦90×横150×マチ20㎜)



11/1 Sun. 発売予定 10/24〜予約スタート

shu uemura
シュウ ウエムラ

❶プラネット キャット パレット ¥7,140
❶、❷はプレスド アイシャドウ3色、クリームアイシャドウ2色、チークのセット。❶はスパイシーな配色。

❷プラネット リボン パレット ¥7,140
ペールトーンのロマンチックな配色。ラッピングされたような、リボンモチーフのケースがキュート！

❸デュオ カラー ハイライター スターダスト ¥5,040
クリスタルパウダー＆ゴールドグリッターパウダーのハイライターパレット。使うのが惜しいほどのかわいさ！

❹ミニ ブラシ セット ¥6,825
毎年好評のブラシセットが、ツモリチサトデザインのポーチに入って登場。ほのぼのとした猫モチーフが◎。

❺キラキラッシュ ¥2,940
パーシャルタイプのアイラッシュ。クリアとブラックのクリスタルがあしらわれ、目はかきなる!?にきらめく。

❻❼❽ルージュ アンリミテッド 各¥3,465
❻はムーンビーチ。❼は唇を魅惑的に色づけるヴィーナスピンク。❽はジュピターブラウン。

ポーチはコレ！
(縦105×横165㎜)



❶❷❸のパッケージはこれ！
デザインは ツモリチサト

ひとつあると便利！
欲しいがギュッと詰まった

限定メークアップパレット

豊富なカラーバリエーションや、
使い勝手重視のアイディアものなど
〝これさえあれば！〟の
お値打ちパレットが勢ぞろい！



SISLEY

11/1 Sun. 発売予定

PRESENT NO.26 1名

シスレー

パレット フィト スターアイズ
¥10,500

シマーカラー４色が目元を彩るパレット。保湿効果の高いホワイトリリーエキスのほか、シリコンでコーティングしたシルク成分も配合され、なめらかな感触。



CLARINS

11/6 Fri. 発売予定

クラランス

ゴールドアトラクション
アイパレット ¥5,775

美しいグラデーションを作るアイシャドウ４色と、クリームアイライナーがセットに。ブラックチョコレート色のアイライナーが、目元を優しい印象に仕上げる。右下はスパンコールブラウン。



01

02

COFFRET D'OR

11/16 Mon. 発売予定

カネボウ化粧品 コフレドール

ラグジュライトコレクション 各¥3,675
（編集部調べ）

トーンの異なるアイシャドウ３色とリップカラー２色、グロス、トリートメントグロスがイン。リップカラーはシアーな発色としっかり発色の２色で、**01**はピンク×ローズ、**02**はベージュ×レッド。



BOBBI BROWN

11/19 Thu. 発売予定
予約受付中

ボビイ ブラウン

クロム パレット ¥10,500

PRESENT NO.27 1名

マット、ソフトパール、ハイシマー、グリッター入りなど、質感が異なる10色のアイシャドウとリップグロスが4色。グロスにはシアータイプや大小のホログラム入りなどが。



01

02

03

04

AUBE couture

PRESENT NO.28 2名

11/1 Sun. 発売予定

花王ソフィーナ オーブ クチュール

デザイニングジュエル
コンパクト 各¥5,250
（編集部調べ）

〝見たまま塗るだけ〟のアイシャドウにパウダーライナー、ルージュ２色、リップグロスが入ったコンパクトが４種。ストラップ穴つきで、好きなチャームをつけてもかわいい。



02

01

SONIA RYKIEL

11/1 Sun. 発売予定
予約受付中

ソニア リキエル

パレット ユー コロール 各¥5,250

まぶたにしっとりと密着する２色のグラデーションカラーと、パールリッチなグリスニングベースのセット。単色使いはもちろん、３色のブレンドを楽しめる。マルチカラーボーダーの限定パッケージ。



まだまだある&見逃せない！
限定品&限定色

ドレスアップスタイルにふさわしい
ゴージャス&シックなカラーがズラリ！
スペシャルな夜に欠かせない
ボディケア&フレグランスも登場です！

11/6 Fri. 発売予定

GUERLAIN
ゲラン

❶メテオリット ヴォワイヤージュ（アンペリアル） ¥21,000
6色のパウダーが色ムラを整え、透明感のある美肌に。コンパクトトップにはスワロフスキーが。

❷ル・デュウ 12 ¥5,145
ブラックとゴールドの2色ブラシで仕上げるマスカラ。スパークリングゴールドが輝く目元を演出。

PRESENT NO.30 3名

❸❹❺キスキス グロス 807・808・809 各¥3,570
華やかな光を放つパールやゴールドが、唇の上でとろけようなツヤとリフレクト（反射）効果を生む。

PRESENT NO.31 1名

❻メテオリット ビーユ（ペルル アンペリアル） ¥6,930
6色のパール入りカラーボールが肌を輝かせる仕上げ用フェースパウダー。くすみのない明るい肌に。



11/20 Fri. 発売予定

CHANEL
シャネル

❶ラ リンニュ ドゥ シャネル ¥6,930
マットタイプときらめくパールの2色のグリーン系がセットのアイシャドウ。水を加えて使うとリクィッドアイライナーに。

❷レ キャトル オンブル 15 ¥7,245
エメラルドグリーンやコッパーなどのエキゾチックな4色が斬新。温かみのある淡いパステルトーンで表情豊かな目元に。

❸アクアルミエール 102 ¥3,780
冬の肌に映えるトロピカルなコーラルカラー。溶けるようにナチュラルになじんで、みずみずしく光るグロッシィな唇が完成。

❹ヴェルニ 367 ¥3,045
真珠のような輝きの上品なグレーベージュのネイル。ピンクがかった程よいパール感なので、シックな印象の大人びた指先に。

❺レ ティサージュ ラメ ¥7,875
ブロンズ、ゴールド、コッパーの3色が織り合わされたモードパウダー。ぱっと明るい表情を作り、頬やデコルテに立体感が。



10/30 Fri. 発売予定

YVES SAINT LAURENT
イヴ・サンローラン・ボーテ

❶❷ミニ トゥッシュ ブラッシュ 11・19 各¥4,200
ひとのせで表情を輝かせるパーリィなパウダーチーク。ミニサイズなのでポーチにも楽々イン。❷は日本限定のスパークリングローズ。

PRESENT NO.32 2名

❸❹スパークリング リップグロス 16・17 各¥3,780
自由自在にラインが引ける筆タイプ。ロゼシャンパンのようにきらめくピンクとグロッシィなレッドがセクシー♡

ANNA SUI
アナ スイ

11/5 Thu. 発売予定 予約受付中

❶❷❸グリッター カラー 01・02・03 各¥2,625
クリスタルラメをたっぷり配合した、ピンク、パープル、グリーンのみずみずしい感触のアイカラー。粘度が高いのでしっかり肌にフィットして、透明感と輝きが長もち。





PRESENT NO.29 1名 ❶〜❸をセットで



11/11 Wed. 発売予定 予約受付中

CHICCA
カネボウ化粧品 キッカ

❶フラッシュブラッシュ EX01 ¥5,250
艶めくピーチオレンジが、ナチュラルに頬になじむクリームチーク。モードな目元を引き立てる甘くて優しい雰囲気が◎。

❷エンタイシング リップスティック EX01 ¥5,250
繊細なパールとラメ入りで、ふっくらした唇を実現。"ストロベリーラブ。の名前のとおり、愛らしいカラーがポイント。

❸エンスローリング ソフトペンシル アイライナー EX01 ¥4,200
アイラインを優しく強調してくれるソフトブラウン"ティラミス。。まぶたに描きやすい柔らかなテクスチャーが魅力。

❹エンタイシング リップ グロス EX02 ¥4,200
透明感のある淡いピンク色が大人の唇に上品さをプラス。唇の縦ジワをカバーして、ぷっくりとしたセクシー唇が完成！

❺エンスローリング パウダー アイシャドウ EX06 ¥7,350
色味を抑えたほんのりピンクとグレープラウンの今年らしい組み合わせ。シンプルながら、艶やかでハリのある仕上がり。



11/21 Sat. 発売予定

MAQUillAGE
資生堂 マキアージュ

❶コンパクトケース 09W ¥1,050
（編集部調べ）
人気のファッションデザイナー、アレキサンダー・ワンが手がけた限定パッケージ。黒とシルバーのコントラストが斬新。

❷❸❹グロッシーネールカラー BE211・RD612・VI613 各¥945（編集部調べ）
こちらもアレキサンダーとのコラボ商品。グロスのような光沢と、クリアな立体発色効果で、細く長く美しい理想的な爪に。



11/26 Thu. 発売予定
11/5~ 予約スタート

L'OCCITANE
ロクシタン

PRESENT NO.33 1名

❶シアヴァニラ ボディクリーム 200㎖ ¥5,775
マダガスカル産バニラのスイートな香り。たっぷりのシアバター配合で、柔らかなしっとりボディに。

PRESENT NO.34 1名

❷スウィートチェリー センティッド キャンドル 200g ¥3,990
思わず食べたくなるような、甘いチェリーの幸せな香りが部屋中に広がるキャンドル。ギフトにも◎。



SHISEIDO
資生堂
11/1 Sun. 発売予定

❶トランスルーセント ルースパウダー ¥5,040
上品なペールゴールドが極上の肌を作り、サテンをまとったような仕上がりに。なめらかに肌に溶け込み、長時間美しさをキープ。

❷パーフェクトマスカラ GR703 ¥3,990
メタリックなグリーンが濃密なツヤを出すマスカラ。ボリューム、長さ、カール、ツヤがこれ１本で実現できるスグレもの。

❸ルミナイジング サテンアイカラー SV817 ¥3,150
明るいシルバーがリッチに輝くアイシャドウ。まぶたにのせたときのキレイな発色が持続して、品のあるモードな目元を演出。





POLA
ポーラ
11/1 Sun. 発売予定

ザ メーク B.A パウダー オーロラスノー ドラマティック ゴールド ¥7,140
新配合の純金パールと５色のオーロラカラーが、華やかで透明感のある肌を演出。肌トラブルもキレイにカバー。

11/5 Thu. 発売予定
10/29~ 予約スタート

M·A·C
マック

PRESENT NO.35 1名 ❶・❷をセットで

❶❷ミネラライズ アイシャドウ デビル メイ ケア・ミッドナイト マッドネス 各¥2,940
オトナっぽさを際立たせるシックでゴージャスな色使いで、軽いつけ心地なのにリッチな発色。❶はライトバイオレット×シルバー、❷はグレーブラウン×ゴールド。



12/4 Fri. 発売予定

DE LA MER
ドゥ・ラ・メール

レジェンダリー ラグジュアリー ¥199,500
憧れの美容クリーム、クレーム ドゥ・ラ・メールのスペシャルサイズ(500㎖)のギフト版。重厚なボックスはコスメケースに。

ボックスはこれ!
(縦175×横164×奥行き164㎜)

11/21 Sat. 発売予定

clé de peau BEAUTÉ
資生堂 クレ・ド・ポー ボーテ



パレットヴィンテージ ¥12,600
5種類のパール入りゴールドベージュが肌をゴージャスにきらめかせる贅沢パウダー。ボディにつけてパーティ仕様に!



11/21 Sat. 発売予定

INTEGRATE
資生堂 インテグレート

❶❷フォルミング チークス (ジュエルボックス) ①・② 各¥1,575
(編集部調べ)

パーリィな６つのカラーをミックスすれば、華やかで血色のよい輝きフェースのでき上がり。ドレスアップの仕上げ用マストアイテム。

10/30 Fri. 発売予定
10/23~ 予約スタート

PRESENT NO.36 1名

MARY QUANT
マリークヮント

ラウンド & ラウンド フェイス パウダー ¥6,300
ピンク、ホワイト、ゴールドのボール状パウダー。セットのミニブラシ(ケースつき)で３色をミックスすることで、立体感と、ナチュラルな輝きのある肌に。外出先での化粧直しにも大活躍!



&Fragrance

うっとりするような香り&テクスチャーを楽しみながら、
パーティドレスに映えるぴかぴかボディを手に入れて！
仕上げのフレグランスで、さらに女度をグンとアップ!!

ÍPSA
イプサ

11/6 Fri. 発売予定
10/23～予約スタート
PRESENT NO.38 5名

クリスマス ボディキット 2009
¥5,250





キャミはこれ！
（着丈750㎜・バスト寸800～920㎜）

クリスマスに向け、みずみずしく光沢感のある肌に磨き上げるためのボディケアアイテム2品に、かわいくて着心地のよいキャミソールをセット。
●**セット内容** ボディスクラブ N 200g・ボディセラム N 200㎖・アフターバスキャミ

AVEDA
アヴェダ

10/29 Thu. 発売予定
予約受付中
PRESENT NO.37 1名

潤いに満たされて
¥8,820



聖夜の髪をうるおいで満たすヘアケアセット。このセットを購入すると、ネパールのコミュニティーや伝統産業への支援ができる。
●**セット内容** ドライレメディー シリーズ モイスチュア シャンプー 188g・同 コンディショナー 198g・同 トリートメント マスク 39g・ライトエレメンツ スムージング フルイド 100㎖

JILL STUART
ジルスチュアート ビューティ

11/20 Fri. 発売予定
11/14～予約スタート

バス&ボディ コレクション
¥6,300



フローラルブーケの香りに包まれてバス&ボディケアが楽しめる、幸せ感満点のコフレ。キュートな花柄のポーチは、ぬれても安心のフィルム加工。
●**セット内容** バス&ボディ オイル 85㎖・ボディクリーム 50g・シャワージェル 85㎖・シュガーボディスクラブ 100g・バスパフ・ポーチ



ポーチはこれ！
（縦140×横225×マチ98㎜）

L'OCCITANE
ロクシタン

11/5 Thu. 発売予定
予約受付中
PRESENT NO.41 1名

キャンディローズ コンプリートギフト ¥10,290



華やかなローズの香りと、パウダーシュガーのほのかな甘さが溶け合う、心躍るような香り"粉雪ローズ"を存分に満喫できるボディケアキット。
●**セット内容** キャンディローズ ボディクリーム 200㎖・同 バスパウダー 250g・同 シャワージェル 75㎖・同 ハンドクリーム 30㎖・スパチュラ・ポーチ



ポーチはこれ！
（縦130×横200×マチ60㎜）

VECUA
ベキュア

11/1 Sun. 発売予定
PRESENT NO.40 5名

ホームメイドハニー
¥3,150



とろけるような感触でのび広がり、アカシアハチミツ、ローヤルゼリー、植物エキスなどで肌にうるおいを与えるボディミルク。ホワイトクリスマスをイメージした、ファンタジックなパッケージもラブリー。200g

THE BODY SHOP
ザ・ボディショップ

11/13 Fri. 発売予定
予約受付中
PRESENT NO.39 1名

メリークランベリー シーズナルディライツ ¥5,775



クランベリーの香りが満喫できるボディケアコフレは、いまやクリスマスの定番!? 再生紙を使った真っ赤なボックスは贈り物に最適。
●**セット内容** バス&シャワージェル 250㎖（現品）・ボディバター 200㎖（現品）・ボディスムーザー 200㎖（現品）・ソープ 100g（現品）・泡立てネット

セルフケアに磨きをかける **Bodycare**

GIORGIO ARMANI
ジョルジオ アルマーニ コスメティックス

11/6 Fri. 発売予定 10/30～予約スタート

アルマーニ コード ファム コフレ
¥9,450



オレンジフラワー、ジャスミンなど花々が香る、フェミニンな「コード ファム」のオードパルファムとふたつのボディケアアイテムをセット。
●セット内容 アルマーニ コード ファム オードパルファン ナチュラルスプレー 50㎖・シャワー ジェル 50㎖・ボディ ローション 50㎖

LANVIN
ランバン

11/18 Wed. 発売予定 11/4～予約スタート

PRESENT NO.43 2名

エクラ・ドゥ・アルページュ ハンドクリーム ¥4,515



ランバンのシンボルともいえる「エクラ・ドゥ・アルページュ」の香りが優しく漂う、保湿効果に優れたハンドクリーム。華やかに装うパーティシーズンこそ、手や指先のケアもお忘れなく！ 75㎖ ㊐ブルーベル・ジャパン

AYURA
アユーラ

11/20 Fri. 発売予定

PRESENT NO.42 1名

ナイトセンティッド コレクション
¥12,600

※予約については、各店舗へお問い合わせを



1日の終わりのゆったりとした時間を心安らぐ香りで演出できるコレクション。室内を加湿しながら心地よい香りで満たすアロマディフューザーは、イデア社とのコラボ。
●セット内容 ナイトハーモネーション 20㎖・同 アロマオイル 5㎖・メディテーションボディクリーム 50g・ミニチムニー（アロマディフューザー）

アロマディフューザーはこれ！
（高さ513×Φ63㎜）

PRESENT

プレゼントの応募要項

本誌P.220についているはがきのアンケートにお答えいただき、プレゼントマーク1～45の中からご希望の商品番号を「コフレ」の欄に明記の上、編集部にお送りください。今月号についてのご意見、ご感想などもお寄せください。
●プレゼントマークがついている商品が、プレゼント対象です。
●締め切りは11月20日（金）です（当日消印有効）。
●厳正な抽選の上、当選者を決定します。当選者の発表については、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。同じ商品で色が複数ある場合、または商品が選べるセットの場合、編集部にて選択させていただきますのでご了承ください。
●アンケートは『美的』記事作成の参考にさせていただきます。はがきは編集部で厳重に管理し、それ以外の目的では使用いたしません。また、6か月を超えて保有することはありません。
●雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に当選できない場合があります。

AWAKE
アウェイク

10/23 Fri. 発売予定

PRESENT NO.45 1名

フォレスト セレブレーション
¥5,250



今季誕生のリラクセーションオードトワレに、アロマが香るボディケアアイテムをプラス。森林浴のように心地よく贅沢な夜をお約束!!
●セット内容 ブレスユアドリーム 25㎖（現品）・キューティクル ケアオイル 7㎖・アロマ ボディクリーム 60g・ハーバル ハンドクリーム 30g・アイピロー・オリジナル ギフトボックス



ボックスはこれ！
（縦128×横128×奥行き128㎜）

CLARINS
クラランス

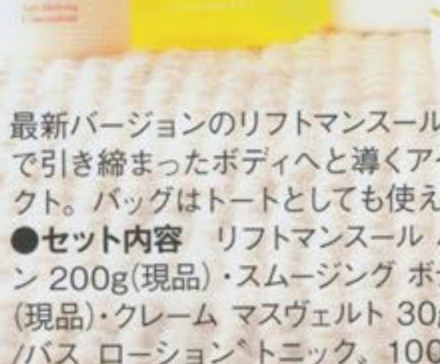
11/6 Fri. 発売予定

PRESENT NO.44 1名

ボディケア コフレ
¥14,175



最新バージョンのリフトマンスールを筆頭に、なめらかで引き締まったボディへと導くアイテムを贅沢にセレクト。バッグはトートとしても使える2WAY。
●セット内容 リフトマンスール ハイ ディフィニシオン 200g（現品）・スムージング ボディ スクラブ 200g（現品）・クレーム マスヴェルト 30g・プラント シャワー/バス ローション トニック。100㎖・セラム コールポー ヌーヴ プリュス 30㎖・2WAYクラッチバッグ



バッグはこれ！
（縦245×横265×マチ45㎜）

聖夜に香る
Fragrance限定ギフト

自分へのご褒美に、女度を格上げする香りはいかが？
ボディアイテムとのセットで、香りのミルフィーユを楽しめるのもコフレならでは！

5 Dior
12/1 Tue. 発売予定
パルファン・クリスチャン・ディオール
ジャドール ホリディ コフレ
¥8,400
フローラル フルーティ ブーケの香り「ジャドール」で、艶めくエレガンスをまとって。上品な光沢のポーチはパーティにも。
●セット内容 ジャドール オードゥ パルファン 30㎖・同ボディ ミルク 50㎖・ポーチ

ポーチはこれ！
(縦120×横210×マチ100㎜)



4 GIVENCHY
12/4 Fri. 発売予定
11/4～予約スタート
パルファム ジバンシイ
アンジュ デモン テンダー オーデトワレ クリスタル エディション ¥9,450
ホワイトムスクをベースに柑橘系をアレンジした柔らかな香り。ブルーのクリスタルドロップを埋め込んだボトルが魅惑的。50㎖

3 GUCCI
11/4 Wed. 発売予定
グッチ
フローラ バイ グッチ リトル・ラグジュアリー コフレ
¥14,700
フェミニンな香りのコフレ。ラグジュアリーなラッピングサービスも（なくなりしだい終了）。
●セット内容
フローラ バイ グッチ オードトワレ 75㎖・同オードトワレ ミニチュア 5㎖・同ボディローション 50㎖・同シャワージェル 50㎖ 問 ブルーベル・ジャパン



2 HERMÈS
発売中
※エルメス銀座店、ヒルトンプラザのみの限定販売
エルメス
エルメスフレグランス レザーケース
各¥31,500
お気に入りのフレグランスを入れてもち歩きたい、サドルステッチが上品なレザーケース。3色すべて限定カラー。容量は10㎖。

1 BURBERRY
11/25 Wed. 発売予定
11/11～予約スタート
バーバリー
バーバリー テディベア2009
¥7,350～
毎年大好評のテディベアが今年も登場。小粋に着こなしているのはダッフルコート。フードの裏地はバーバリーチェック！
●セット内容 バーバリー フレグランス製品を¥7,350（税込）以上購入すると、テディベアをプレゼント（写真は、バーバリー・ザ・ビート オードトワレ 50㎖ ¥7,980） 問 ブルーベル・ジャパン

ベアはこれ！
（身長245㎜）





●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は本誌226～227ページにあります。

★ここから切り取ってお使いください。